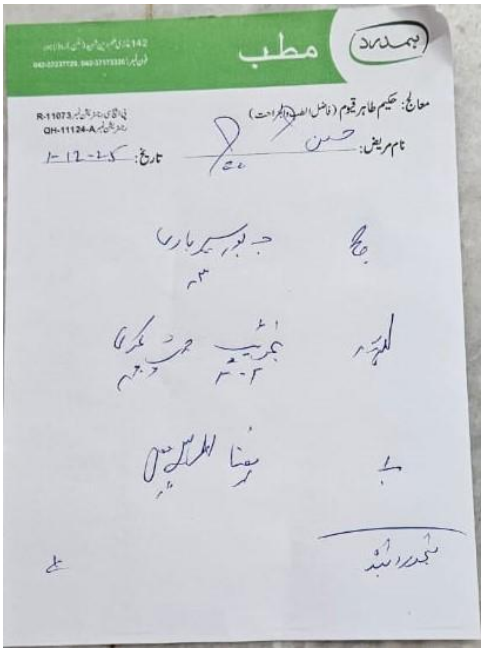
Hakeem Muzaffar Ali Zaidi

حکیم مظفر علی زیدی

نسخہ بواسیر ہمدرد



بعد

منہ سے خون آنا اور گندی بو آنا

اجواہن 50 گرام

خشک پودینہ صاف 25 گرام

گندک آملہ 25 گرام

پھکی بنا لیں

1 spoon in morning and evening

نظر کی کمزوری دور کرنے کے لیے مؤثر دوا

بینائی پلس

آج کی جدید دنیا میں موبائل، کمپیوٹر اور دیگر اسکرینوں کا استعمال بہت زیادہ بڑھ چکا ہے، جس کی وجہ سے نظر کی کمزوری عام مسئلہ بن گیا ہے۔ اگر آپ بھی دھندلا دیکھنے، آنکھوں کی تھکن یا کمزور بصارت جیسے مسائل کا شکار ہیں تو آپ کو فوری طور پر ایک مؤثر اور آزمودہ دوا کی ضرورت ہے جو آپ کی نظر کو تیز کرے۔

یہ دوا کیوں ضروری ہے --

یہ دوا **بادام ، بریاں سونف، سفید مرچ اور کوزہ مصری** سے مرکب ہے یہ اجزاء قدرتی طور پر بینائی کو بہتر بناتے ہیں اور آنکھوں کے پٹھوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ اس کا باقاعدہ استعمال نظر کی کمزوری کو جڑ سے ختم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
فائدے جو آپ کو حیران کر دیں گے ----
یہ دوا آنکھوں کے اندرونی پردے کو تقویت دے کر واضح بینائی بحال کرتی ہے۔
دن بھر موبائل یا کمپیوٹر استعمال کرنے سے ہونے والی تھکن کو کم کرتی ہے۔
مسلسل استعمال سے نظر اتنی بہتر ہو سکتی ہے کہ آپ کو چشمے کی ضرورت کم محسوس ہو۔
جو لوگ رات میں دھندلا دیکھتے ہیں، ان کے لیے بھی یہ دوا نہایت مفید ہے۔
!اب دھندلی نظر کو ہمیشہ کے لیے خیر باد کہیں
یہ دوا ہزاروں لوگوں پر آزمائی جا چکی ہے اور بے شمار افراد اپنی کمزور نظر کو بہتر بنا چکے ہیں۔ اگر آپ بھی چاہتے ہیں کہ آپ کی بینائی تیز ہو، آنکھیں صحت مند رہیں اور آپ کسی بھی پریشانی کے بغیر دنیا کو صاف اور !واضح دیکھ سکیں، تو آج ہی اس دوا کا استعمال شروع کریں
اپنی آنکھوں کی حفاظت کریں، نظر کی کمزوری کو دور کریں اور ایک روشن دنیا دیکھیں

میں جب بھی کوئی گرم غذا کھا لوں خواہ وہ بڑا گوشت ہو یا برائلر یا عام مرغی کا گوشت ہو یایا سبزی میں گرم چیز ہو تو فوراً جسم پر خارش ہوتی ہے اس کے لئے کوئی نسخہ ہو تو مہربانی ہوگی

ملٹھی سونف اور زیرہ سفید باریک کرلیں ۔۔ادھا آدھا چمچ کھائیں ۔۔بیترین رہے گا انشاءاللہ

چالیس سے اوپر پیشاب کنٹرول کبھی کبھی پیشاب کے کچھ قطرے

چالیس سے اوپر کچھ مرد و خواتین یہ شکائیت کرتے ہیں کہ **پیشاب کنٹرول** کرنا مشکل ہو جاتا ہے ۔ بمشکل واشروم تک پہنچ پاتے ہیں بلکہ کبھی کبھی **پیشاب کے کچھ قطرے** بھی نکل جاتے ہیں ۔
اگر شوگر نہی ہے تو
معجون فلاسفہ ہمدرد
جوارش زرعونی عنبری ہمدرد

دونوں کو مکس کریں **۔ آدھا آدھا چمچ دن میں تین بار** پانی سے ایک ماہ کھائیں ۔
مثانہ کو طاقت ملے گی ۔ پیشاب کو روکنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو گا ۔ گردوں کے افعال بہتر ہوں گے ضعف دور

بیاض کا سب سے قیمتی اور نایاب نسخہ

حرمل 50 گرام
منقہ۔ 50 گرام
حرمل کو باریک کر کے منقہ کے کی مدد سے کالے چنے سے ذرا بڑی گولی بنا لیں ۔
دن میں تین ٹائیم دو دو گولیاں پانی سے کھائیں ۔
ایسے مریض جو جو یورک ایسڈ کی دوائیں کھا کھا کر تنگ آ چکے ہیں ۔ان کے لئیے یہ نسخہ بہترین تحفہ ہے ۔ چند دن کے استعمال سے یورک ایسڈ کی شرح معمول پر آ جائے گی ۔ درد اور سوجن سے نجات سے ملے گی انشاءاللہ
بادی اور ترش اشیاء سے پرہیز کریں ۔

--

خونی و بادی بواسیر کے لئیے ۔

گرام 50تارامیرا
رسونت خشک 50 گرام
گرام 25کافور
گرام 25سناء مکی
سفوف بنا کر 500 ایم جی والے کیپسول بھر لیں یا پانی کی مدد سے کالے چنے کے برابر ٹیبلٹس بنا لیں ۔ایک ایک کیپسول صبح شام کھانے کے بعد کھائیں ۔ شدید قبض میں مقدار بڑھائی جا سکتی ہے ۔
جلن درد سوزش اور خارش میں انتہائی فائدہ مند ہے ۔موہکوں کو نرم کرتا ہے ۔ دائیمی قبض کا موثر علاج ہے
حکیم مظفر علی زیدی

.....اکسیر بدن (تعارف).....

ایک ایسی معجون ہے جو مکمل ایسے اجزاء سے تیار کی جاتی ہے جو جسم کے میٹابولزم کو تیز کرتی ہے اور فاسد مادوں کو جسم سے خارج کرتی ہے۔ان اجزاء میں

فلفل سیاہ ،فلفل دراز ،زیرہ سیاہ،سرکہ،سنڈھ، سونف ،دارچینی، لونگ الائچی کلاں،ا الائچی سبز بالچھڑ،مربہ ہریڑ،مربہ آملہ،مربہ سیب ،تیزپات،برگ سداب،سنبل الطیب ، خولنجاں،زعفران اور شہد وغیرہ شامل ہیں۔
اس کی ایک چمچ دن میں **دو بار کھانے** سے معدہ کے ا فعال بہتر ہو کر نظام انہضام ٹھیک ہوتا ہے۔قبض نہی ہوتی ۔ گیس ،اپھارہ اور تیزابیت کے ختم ہونے سے پیٹ کم ہونے لگتا ہے۔
اضافی چربی سرکہ زیرہ سیاہ اور بال چھڑ جیسی ادویات سے گھلنے لگتی ہے۔مربہ جات سے دماغ کو سکون ملتا ہے اور ڈیپریشن کم ہونے سے نیند بہتر آتی ہے اور رھکاوٹ نہی ہوتی۔۔سنبل الطیب خولنجاں اور زعفران جیسی گرم خشک اور تیز ادویات سےمثانہ کو طاقت ملتی ہے۔پیشاب کی زیادتی اعتدال پر آتی ہے۔سردیوں میں وزن کم کرنے کے لیے اکسیر بدن کا ستعمال بہت مفید رہتا ہے۔
آن لائین ہر روز پورے ملک سے جو لوگ اپنے اپنے مسا ئل ڈسکس کرتے ہیں۔ان میں میں سے اکثر خواتین ہوتی ہیں جو موٹاپا اور پھر اس سے پیدا شدہ پیچیدگیوں سے پریشان ہوتی ہیں۔میں ان میں سے تقریباً 90 فی صد کو کچھ معاون ادویات کے ساتھ اکسیر بدن ہی تجویز کرتا ہوں۔اور اللہ کے فضل سے بہت سے لوگوں کو شفا مل رہی ہے اس کا ثبوت ریپیٹ آرڈر ،ملنے والے پیار بھرے فیڈ بیک اور دعائیں

چند روز قبل ہماری ایک تحریر ،" حمل نہ ہونا ۔مرد کے سپرمز میں کمی کی وجوہات اور علاج " پڑھ کر بہت سے احباب نے اپنی اپنی رپورٹس شئیر کیں ۔اور علاج بارے دریافت کیا ۔جو مئسلہ سب سے زیادہ کامن ہے ۔وہ پس سیل کی زیادتی ، گرمی اور سپرمز کی تعداد میں کمی ہے ۔
ایک عورت زرخیز
fertile ہونے کے باوجود اگر حاملہ نہ ہو سکے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کا ساتھی طبی لحاظ سے اس قابل نہیں کہ حمل ٹھہر جائے ۔ اگر ٹوٹل اکاوئنٹ کم ہو یعنی اگر یہ ایک ایم ایل مادہ منویہ میں 15 ایم ایل سے کم ہوں تو ہم سمجھتے ہیں اعصابی تحریک کا مرض ہے یعنی ٹھنڈک ہے اور خمیر کم ہونے کی وجہ سے جراثیموں کی تعداد کم ہے ایسے مریض کا پیشاب سفید اور زبان کی رنگت بھی سفید ہوتی ہے سستی کاہلی غالب ہوگی چہرے کی رنگت میں بھی سفیدی

اور زردی غالب ہوگی ایسے مریض کو عضلاتی یعنی خشک مغلظ دیتے ہیں اس سے جراثیموں کی تعداد پوری ہو جاتی ہے ۔
اور اگر رپورٹ کے مطابق جراثیم بھی کم مقدار میں ہیں۔ اور کمزور اور مردہ زیادہ ہیں تو ایسا گرمی کی زیادتی سے سمجھا جاتا ہے مریض کا مشاہدہ dead کرنے سے عموما زبان کی رنگت سرخ ہوتی ہے اور زبان پر کسی قسم کی تہہ نہیں ہوتی ہے پیشاب کی رنگت سرخی مائل زرد ہوتی ہے اور مریض اخراج کے وقت بھی جلن کی شکایت کرسکتا ہے ۔ایسے مریض کو ہمیشہ اعصابی puss cell غدی سرد تر مغلظ ہی دینا چاہئے ۔ کچھ مریضوں کی رپورٹ میں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ایسے میں گیھاکدو (کالی مرچ سفید زیرہ ہلدی ادرک نمک دھنیا دیسی گھی)مصالحہ جات میں شوربے والا بنا لیں شوربہ پیئں۔ شدید بھوک پر چمچ سے کھا لیں۔اس سے پس سیل ختم ہوں گے اور مثانے کی انفیکشن ٹھیک ہو کر جراثیم کی بڑھوتری کا سبب بنے گا ۔
دو ماہ "safoof kiramسفوف کرم "ہم اپنے مطب پر آنے والے مریضوں کو کھلاتے ہیں ۔
" نسخہ '''سفوف کرم
موصلی سفید ثعلب پنجہ۔ ثعلب مصری، تا لمکھانہ ،سمندر سوکھ، مغز پنبہ دانہ ، سنگھاڑا خشک تخم ریحان، جوہر خصیہ ، اسپغول کا چھلکا
دو ماہ کھانے کی ہدائت کی جاتی ہے ۔
گجرات سے ایک مریض کو دو ماہ استعمال کروانے سے ٹوٹل سپرمز 60 فی صد تک پہنچ گئیے ۔جن میں سے 65 فی صد ایکٹیو ہیں ۔ الحمداللہ

بچوں کا بستر پر پیشاب کرنا

چھوٹے بچوں کا بستر پر پیشاب کا نکل جانا ایک عام بات ہے۔عام طور پر بچے 3سے 8 سال کی عمر سے بستر کو خشک رکھنا شروع کر دیتے ہیں ۔جب تک آپ کا بچہ اس منزل تک نہ پہنچ جائے آپ کو بڑے صبروتحمل کا مظاہرہ کرنا چاہئیے ۔اور بچے کا حوصلہ بڑھانا چاہئیے ۔
وجوہات میں یہ موروثی مئسلہ بھی ہو سکتا ہے ۔سرد خشک مزاج میں عضلات سکڑتے ہیں پیشاب زیادہ مقدار میں مثانہ میں نہی رک سکتا ۔کچھ رات کو پیشاب بھی زیادہ مقدار میں بنتا ہے ۔اعصابی کمزوری اصل میں دماغی کمزوری ہی ہوتی ہے جو بول بستری کی بڑی وجہ بنتی ہے۔تھکاوٹ گہری نیند سے بھی بچے پیشاب کے آنے کا ادراک نہیں کر سکتے ۔رات کو سوتے وقت دودھ یا

دوسرا کوئی لیکوئیڈ زیادہ مقدار میں پینے سے بچہ بستر پر سوتے میں پیشاب کر سکتا ہے ۔
علاج میں بچے کی خود اعتمادی بڑھانا اور بار بار باتھ روم میں جانے کا یاد کروانا شامل ہے ۔ڈانٹنا سزا دینا یا بے عزت کرنے سے بچے کے مثانے پر کنٹرول کرنے میں اضافہ نہیں ہو سکتا۔
صبح ناشتہ میں دو سے تین اخروٹ کھلائیں ۔
چائے میں دارچینی ڈال کر پلائیں ۔
یہ نسخہ مسلسل تین ماہ استعمال کروائیں ۔۔
گرام 50تل سیاہ
اجوئین 25 گرام
تیزپات 25 گرام
دراچینی 20 گرام
جلوتری 10گرام
تمام اجزاء کو کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں ۔
سے چار گرام پانی سے دن میں تین بار دیں ۔ 3
"معجون ماسک البول "ساتھ میں ہمدرد کی "بلوطی"۔ اور
اجمل دواخانہ مکس کر کے آدھی ادھی چمچ دن میں دو بار دیں ۔ بول بستری اور کثرت پیشاب میں مفید ہے

Fatty liver شحم کبد(جگر میں چربی)

جگر ہمارے جسم کا ایک انتہائی اہم عضو ہے۔ اس کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگائیے کہ آج بھی ہم" جگری یار" اور " تو جگر ہے اپنا" جیسےالفاظ دہراتے ہیں۔
سینکڑوں سال سے ہمارے شاعر بھی اپنے اشعار میں جگر کا تذکرہ کرتے آ رہے ہیں۔۔
اے ذوق وقت نالے کے رکھ لے جگر پہ ہاتھ
ورنہ جگر کو روے گا تو دھر کے سر پہ ہاتھ
مطلب جگر کی اہمیت کو تسلیم کرنا پڑتا ہے کیو نکہ یہ جسم کا سب سے بڑا غدود ہے اور اور غدی نظام کا مرکز ہے۔جگر پیٹ کے دائیں اوپری حصے میں واقع ہوتا ہے۔رنگت سرخی مائل بھوری ہوتی ہے۔صحت مند آدمی میں اس کا

وزن 1500 گرام اور سائیز 14 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔عورتوں میں اس کا سائیز کم ہوتا ہے۔جگر کے پانچ سو سے زائد فنکشن ہیں۔ سب سے بڑا اور اہم فنکشن پروٹین ،فیٹ، اور کاربوہائیڈریٹس کو ہضم کرنا ہے۔ اس کے علاوہ بھی مثلاً پتے کا جوس بنانا ،خون کو صاف کرنا، خون میں شوگرکو کنٹرول کرنا،پروٹین جب ضائع ہو رہے ہوں تو ان کو دوبارہ سے RBCبنانا ،وٹامن کو اسٹور کرنا، بنانے میں مدد کرنا، ااور بہت قسموں کے ہارمون بنانا وغیرہ۔،یہ میٹا بولک اور جسم کی صفائی جیسے افعال سر انجام دے کر جسم کو بہترین صحت میں رکھتا ہے۔جسم کے اندر جب بھی کوئی دوائی یا زہر داخل ہوتی ہے تو سیدھی جگر کو جاتی ہے ۔اگر وہ اس کو جسم کے موافق سمجھتا ہے تو اسے مناسب جگہ پر ذخیرہ کر لیتا ہے اور اگر وہ اسے جسم کے لیے بہتر نہی سمجھتا تو وہ اسے تلف کر دیتا ہے۔ہنگامی ضرورتوں کے لیے توانائی دینے والے عناصر کا ذخیرہ کرتا ہے ۔خون میں لحمیات کو شامل کرتا ہے اور ان کے درمیان ایک مناسب توازن قائم رکھتا ہے۔

کیونکہ ہمارے ملک میں طب سے وابستہ افراد میں اکثر ان پڑھ ہوتے ہیں اور ان کو انسانی جسم کے آلات اور ان کے افعال سے واقفیت نہی ہوتی اس لیے وہ اپنے مریضوں کو جگر یا مثانہ میں گرمی کے علاؤہ اور کوئی بیماری بتانے کی اہلیت نہی رکھتے ۔جگر آسانی سےخراب نہی ہوتا اسے خراب کرنے کے لیے مدتوں محنت کرنا پڑتی ہے۔جگر کے مختلف امراض مثلاً سوزش جگر ،جگر کا سکڑنا ،جگر کی سوجن وغیرہ میں سے آج ہم بات کریں گے شحم کبد پر۔ fatty liver

اس وقت دنیا میں تقریباً 30 فی صد افراد فیٹی لیور کے شکار ہیں ۔اور اس کی تشخیص کے لیے خون کا کوئی ٹیسٹ پازیٹو نہی آتا۔جگر میں ایک خاص تناسب سے زائد چربی کی زیادتی کو فیٹی لیور کہتے ہیں۔اس کا مطلب ہے جگر کے خلیوں کے درمیان چربی کا جمع ہونا جگر میں چربی کا ہونا نارمل ہے۔لیکن اگر جگر میں موجود چربی کی مقدار جگر کے کل وزن کے 10 فی صد سے زیادہ ہو تو اس کو جگر میں چربی آنا کہتے ہیں۔

آسان تشخیص فیٹی لیور کی یہ ہے کہ آپ سیدھے کھڑے ہو کر نیچے دیکھیں اگر آپ کو اپنے پاؤں نظر نہ آئیں تو سمجھیں آپ کو فیٹی لیور ہے اور پیٹ کی چربی کی بھی یہ ہی علامت ہے۔فیٹی لیور کی تشخیص کا دوسرا طریقہ الٹرا ساؤنڈ ہے۔

ماڈرن لائف سٹائل ہی اس بیماری کی جڑ ہے ۔آئل، کاربوہائیڈریٹ ،میدہ چینی ،شربت، چاول، فیٹی لیور کے اصل اسباب ہیں۔
اب دیکھو نہ اگر گاڑی کی ٹینکی میں 16 لیٹر پیٹرول کی گنجائش ہے اور ہم اس میں 20 لیٹر ڈالنے کی کوشش کریں تو وہ اضافی چار لیٹر باہر نکال دے گا۔کیونکہ ٹینکی میں گنجائش نہی ہے۔لیکن ایک نارمل صحت مند انسان کو ایک دن میں ایورج 1600 کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہےاور اگر وہ 2000کیلوریز کا کھانا کھائےگا تو جسم اضافی کیلوریز کو گاڑی کی ٹینکی طرح باہر نہی نکالے گا بلکہ اپنی ٹینکی (پیٹ) کے سائز کو بڑا کرتا جائے گا۔اور کیلوریز کو فیٹ بنا بنا کر رکھتا جائے گا۔جگر میں چربی بڑھتی جائے گی۔اور پیٹ بھی نکلتا جائے گا۔
علاج
اس کے علاج کی شروعات جسم سے فیٹ کو ختم کرنا ہی ہے۔ اگر آپ موٹاپے کا شکار ہیں تو آپ ہر روز مطلوبہ کیلوریز سے کم کیلوریز والا کھانا کیلوریز والا کھا نا کھائیں ۔تو 1000کھائیں۔یعنی آپ 1600 کی بجائے ہر روز جسم کو انرجی کی ضرورت پورا کرنے کے لیے جسم کی جمع شدہ فیٹ سے 600 کیلوریز لینا ہو گی۔اس طرح پیٹ کا سائیز بھی گرتا جاے گا اور جگر کی چربی بھی خرچ ہو گی۔یہ بات بھی سمجھنے کی ہے کہ فیٹ کو کم کرنے میں اور موٹاپے سے جان چھڑانے میں 80 فیصد خوراک کی تبدیلی ہی کو اہمیت حاصل ہے۔باقی ورزش اور اور فعال زندگی گزارنا اس موزی مرض سے جان چھڑانے میں کردار ادا کرتے ہیں ۔
بہترین ورزش طویل عرصے کے لیے آہستہ اور مستحکم واک ہے۔آپ کی سانس نہ پھولے آپ چلتے ہوے بات کر سکتے ہوں اور دل کی دھڑکن 100 یا 110 سے کم رہے ساتھ میں پانی پیتے رہیں تواسطرح ملنے والی آکسیجن کی موجودگی میں چربی جلتی ہے۔
اب آتے ہیں کہ کیا کھانا ہو گا۔کوشش کرنا ہے کہ کھانے میں میٹھا کاربوہائیڈریٹ اور فیٹس کم سے کم ہو۔اور ایسا کھانا ہو جس میں
وٹامن
منرلز
فائبرز
اور پانی زیادہ ہو۔

۔کدو، باتھو،گاجر،پھول گوبھی۔شملہ مرچ۔ گوبھی،بینگن،کھیرا،بھنڈی،
پیاز،پالک،کریلا،ٹینڈا، میتھی،سلاد، سیب، امرود،خربوزہ۔سنگترہ، پپیتہ ،،انار،
،ناشپاتی، آلو بخارہ،شہتوت ،،سٹرابری،زیادہ استعمال کریں۔
اور زیادہ کیلوریز کی حامل خورک مثلاً
گندم، چاول ،،بیسن کی روٹی ، ،کلچہ ،،نان، میدہ کی اشیاء ،گاڑھی دال،نوڈلز
،،کیلا،انگور، آم، ،چیکو ،،ٹماٹر، مسور کی دال، کولڈ ڈرنک، بھینس کا دودھ،
دہی،سویاں ،،اروی،آلو،آئسکریم،چاکلیٹس،کھویا،مٹھائیاں،کچوری سموسے
پکوڑے،سوجی کا حلوہ،تیل سے بنی اشیاء بسکٹ ہر قسم وغیرہ نہیں کھائیں۔
خوراک لیں۔ جیسے ادرک ہلدی لہسن پودینہ وغیرہ۔ organic کوشش کریں
سرسوں کا تیل بھی لہسن میں پکا کر استعمال کرنا بہت مفید ہے۔
16 سے 18 گھنٹے کی بھوک رکھنا اس مرض کے لیے بہت مفید ہے۔اس سے
وہ رئپئر کرے گا۔دوسرا فائدہ ہو گا کہ انسولین لیول کم ہو جائے گا اور جگر کو
ریسٹ ملے گا۔آپ ایسا ایک ماہ تو ہر حال میں کریں۔
یاد رکھیں اگر جگر بیمار ہے تو 99 فی صد بیماریاں آپ کو ہو جائیں گی۔کیونکہ
جگر بہت اہم عضو ہے۔اور آج کل سٹریس ٹینشن بھی فیٹی لیور کی اہم وجہ بن
چکی ہے۔ لہٰذا جنک فوڈ، لیٹ سونا ،وقت بے وقت کھانا ،اور آئلی کھانے کھانا
بے وقت موت کو دعوت دینا ہے۔
نسخہ۔
گرام 100سناءمکی
گرام 50سنڈھ۔
گرام 15کالی مرچ
گرام20نوشادر ٹھیکری
گرام 150ریوند خطائی۔
ان تمام ادویات کو صاف کر کے علیہدہ علیہدہ کوٹ چھان کر ملا لیں۔پانچ سے
آٹھ گرام دن میں تین مرتبہ پانی سے کھائیں۔ساتھ میں **عرق پودینہ** آدھا کپ
استعمال کریں۔۔۔۔
۔۔۔۔ اس کے علاوہ **ہمدرد کے "جگرین،" ساشے ایک روزانہ اور جوارش**
جالینوس آدھی چمچ دن میں دو بار کھانا فیٹی لیور میں بہت موثر ہے۔۔
۔۔۔ادرک ،پودینہ انار دانہ ،اور ہری مرچ کی چٹنی کھانے کے ساتھ کھانے سے
جگر اپنے افعال۔ بہتر طریقے سر انجام دیتا ہے۔ اور فالتو چربی گھل جاتی ہے۔
۔۔۔۔۔نوٹ۔

مذکورہ بالا پیش کردہ غذائی اور ادویاتی علاج کے کوئی برے ضمنی اثرات side effects
نہیں ہیں۔
ایک ماہ کے مسلسل استعمال کے بعد رپورٹس ضرور کروائیں ۔
حکیم مظفر علی زیدی

مسلز کے کھچاؤ اور کمر درد کے لئیے ۔۔

گرام 100اسگندھ ناگوری
گرام 50سنڈھ
مرچ سیاہ 25 گرام
تینوں چیزوں کا سفوف بنا کر کیپسول بھر لیں یا ایسے ہی چائے کا چھوٹا چمچ تیسرا حصہ نیم گرم دودھ سے کھائیں ۔کھانے کے بعد ۔
مسلز کو نرم رکھتا ہے ۔ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے ۔جوڑوں کے درد میں نافع ہے ۔ بڑھتی عمر کے افراد کے لئیے بہت مفید ہے ۔

یا Antacid) معدے کی تیزابیت دور کرنے والی دوا
Proton Pump Inhibitor
(کچن فارمیسی)
گرام 10الائچی سبز
گرام 5میٹھا سوڈا
گرام 50سونف بریاں
تینوں کو اچھی باریک کر کے مکس کرلیں ۔درمیانے سائیز کا کیپسول بھریں ۔ایک کیپسول صبح ناشتے سے پہلے اور ایک رات سوتے وقت کھائیں ۔
یہ دوا معدے میں بننے والے تیزاب کی مقدار کو کم کرتی ہے جس سے جلن اور تکلیف کو دور کرنے میں مدد دیتی ہے معدہ کی (Heartburn)میں کمی آتی ہے۔معدے کی جلن کی حفاظت کرتی ہے۔ تاکہ تیزاب سے ہونے والے (Mucosal Lining) اندرونی جھلی نقصان کو روکا جا سکے۔تیزابیت کے باعث ہونے والی بدہضمی اور کھانے کے بعد بھاری پن کا علاج کرتی ہے۔
معدے اور آنتوں کے السر کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کیونکہ یہ زخم کو آرام پہنچانے کے لیے تیزاب کو کنٹرول کرتی ہے. جن احباب کو کھانا کھانے کے بعد تیزاب واپس حلق کی طرف آ نے Gerd ۔ کی شکائیت ہو ان کے لئہے بہت مفید ہے.

تیزابیت کم ہونے سے کھانے کو ہضم کرنے میں آسانی ہوتی ہے اور معدہ بہتر طریقے کا بہترین بدل ہے - Omeprazole سے کام کرتا ہے۔

" اگر توند نکل آئی ہے تو ضرور کچھ گڑ بڑ ہے"

یہ جملہ گہرے مشاہدے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ واقعی، اگر کوئی بات یا صورتحال غیر معمولی طور پر شدت اختیار کر جائے تو یہ اکثر اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ کچھ بنیادی مسئلہ یا الجھن موجود ہے۔

پیٹ پر چربی بڑھنا یا توند نکل آنا ایک ایسا مسئلہ ہے جو زندگی کو خطرے میں بھی ڈال سکتا ہے۔

جلد کی چربی کے مقابلے میں آنت پر چربی زیادہ تیزی سے بنتی ہے اور اسی رفتار سے کم بھی ہوتی ہے۔ جب وزن بڑھتا ہے تو یہاں سب سے پہلے چربی جمع ہوتی ہے اور وزن کم ہونے کے ساتھ اسی میں سب سے پہلے کمی بھی آتی ہے۔

یہ ہمارے اندرونی اعضا، جگر اور آنتوں کے آس پاس بھی جمع ہو جاتی ہے۔

پیٹ کے اہم اندرونی اعضا کے آس پاس جمع ہونے والی چربی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔فیٹی لیور کا عارضہ میں آسانی سے مبتلا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے

آسان تشخیص فیٹی لیور کی یہ ہے کہ آپ سیدھے کھڑے ہو کر نیچے دیکھیں اگر آپ کو اپنے پاؤں نظر نہ آئیں تو سمجھیں آپ کو فیٹی لیور ہے اور پیٹ کی چربی کی بھی یہ ہی علامت ہے۔فیٹی لیور کی تشخیص کا دوسرا طریقہ الٹرا ساؤنڈ ہے۔

کو بڑھاتی ہے اور بلڈ پریشر کے (Inflammation) پیٹ کی چربی جسم میں سوزش مسائل پیدا کرتی ہے۔

پیٹ کی چربی سانس کے مسائل پیدا کر سکتی ہے جیسے کہ نیند کی کمی یا سانس رکنے (Sleep Apnea)۔ کا مسئلہ

ویسریل فیٹ ہارمونز کی پیداوار اور ان کے توازن کو متاثر کرتی ہے، جس سے موڈ، نیند اور تولیدی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔خاص طور پر خواتین میں بہت پیچیدہ مسائل سامنے آتے ہیں ۔ ڈیلوری کے بعد پیٹ کا لٹک جانا ، سر کے بال باریک ہونا ، چہرے پر بال آنا سب ہارموننز کے توازن میں کمی بیشی سے ہی ہوتا ہے ۔

زیادہ چربی کی وجہ سے خود اعتمادی کم ہو سکتی ہے، جو ذہنی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔ شیشے کے سامنے کھڑے ہونے کو من نہی کرے گا ۔اپنی عمر سے زیادہ محسوس ہونگے ۔ پہناوا اچھا نہی لگے گا ۔

اب آتے ہیں کہ کیا کرنا ہو گا کیا کھانا ہو گا

ورزش اور تیز واک کریں ہر روز کم از کم تیس منٹ ۔ جم جوائن کر سکتے ہوں تو بہترین آپشن ہے ۔

کوشش کرنا ہے کہ کھانے میں میٹھا کاربوہائیڈریٹ اور فیٹس کم سے کم ہو۔اور ایسا کھانا ہو جس میں وٹامنز فائیبرز اور پانی زیادہ ہو۔
۔کدو، باتھو،گاجر،پھول گوبھی۔شملہ مرچ۔ گوبھی،بینگن،کھیرا،بھنڈی،
پیاز،پالک،کریلا،ٹینڈا، میتھی،سلاد، سیب، امرود،خربوزہ۔سنگترہ، پپیتہ ،،انار، ،ناشپاتی،
آلو بخارہ،شہتوت ،،سٹرابری،زیادہ استعمال کریں۔
اور زیادہ کیلوریز کی حامل خورک مثلاً
گندم، چاول ،،بیسن کی روٹی ، ،کلچہ ،،نان، میدہ کی اشیاء ،گاڑھی دال،نوڈلز
،،کیلا،انگور، آم، ،چیکو ،،ٹماٹر، مسور کی دال، کولڈ ڈرنک، بھینس کا دودھ،دہی،سویاں
،،اروی،آلو،آئسکریم،چاکلیٹس،کھویا،مٹھائیاں،کچوری سموسے پکوڑے،سوجی کا حلوہ،تیل سے بنی اشیاء بسکٹ ہر قسم وغیرہ نہیں کھائیں۔
خوراک لیں۔ جیسے ادرک ہلدی لہسن پودینہ وغیرہ organic کوشش کریں
نسخہ۔
گرام 100سناءمکی
گرام 50سنڈھ۔
گرام 15کالی مرچ
گرام20نوشادر ٹھیکری
گرام 150ریوند خطائی۔
ان تمام ادویات کو صاف کر کے علیہدہ علیہدہ کوٹ چھان کر ملا لیں۔پانچ سے آٹھ گرام دن میں تین مرتبہ پانی سے کھائیں۔ساتھ میں عرق پودینہ آدھا کپ استعمال کریں۔

.....اکسیر بدن.....

یہ معجون ہمارے مطب میں بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔یہ معجون جہاں قبض گیس اور ہچکی میں مفید ہے اس کے ساتھ ساتھ جسم کی اضافی چربی کو تحلیل کرتی ہے۔چوعرقہ کے ساتھ اس کا اثر دو چند ہو جاتا ہے۔۔خواتین اگر اس معجون اکسیر بدن **کو چوعرقہ** کے ساتھ استعمال کریں تو کچھ ہی عرصے میں جسم کا بھدا پن دور ہو جاتا ہے۔اور چہرے کی چھائیاں آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے تو ایسے غایب ہوتے ہیں جیسے کبھی تھے ہی نہی۔۔اس کے علاؤہ منہہ کی بدبو اور کثرت پیشاب میں بھی انتہائی مفید ہے۔
حکیم مظفر علی زیدی

گیس ٹربل

عام حالات میں ہر انسان کے پیٹ میں گیس بنتی ہے جس کی مقدار ہر آدمی میں مختلف ہے ۔اس لئیے اس کی معمولی مقدار مضر نہی ۔جب یہ شدت اختیار کرتی ہے تو تب یہ نہایت اذیت دیتی ہے ۔اس وقت اس کا صحیح علاج کرنا چاہئیے ۔ورنہ اس سے دردیں

،کھچاو تناو اور ایسی پیچیدہ تکالیف ہونے لگتی ہیں جن کا نہ تو خون کے ٹیسٹ سے تشخیص ممکن ہے اور نہ ہی الٹراساونڈ سے کوئی خاص راہنمائی ملتی ہے ۔
کھانا کھانے کے دوران ہوا کا منہ کے راستے پیٹ میں چلے جانا یہ کوئی خاص تکلیف دہ نہی ہوتی ،اسطرح ایک عام انسان میں نگلی جانے والی گیس کی مقدار تقریباً 500 ملی میٹر روزانہ ہوتی ہے ۔اس میں زیادہ نائیٹروجن گیس ہوتی ہے ۔
ریاح زیادہ تر بڑی آنت میں پیدا ہوتی ہیں کیونکہ اس میں بیکٹیریا کی وجہ سے فضلہ میں خمیر کا عمل شروع ہوجاتا ہے ۔اس کی دوسری وجہ یہ کہ غذاوں میں ایسی شکر ہوتی ہے جو ہضم نہی ہوتی اور وہ گیس پیدا کرتی ہے جیسے لوبیا وغیرہ ۔
کبھی گیس معدہ میں محسوس ہوتی ہے ۔کیونکہ معدہ کا کچھ حصہ فم معدہ کی سطح سے قدرے اوپر ہوتا ہے ۔اس حصہ میں غذا نہی پہنچتی ۔دوران ہضم معدہ میں جو ریاح پیدا ہوتی ہے وہ اس حصہ میں جمع ہوجاتی ہے۔گیس کی یہ تمام صورتیں جب خارج ہونے سے جائیں تو طبعیت میں گبھراہٹ ہوتی ہے ۔دل ڈوبتا ہے۔دماغ پر برا اثر پڑتا ہے ۔ نیند کم اور دماغی تھکاوٹ زیادہ ہوتی ہے ۔
burping ہم سب دن کے معمول کے دوران تھوڑی سی ہوا نگلتے ہیں۔ یہ ہوا عام طور پر کے ذریعے جاری کی جاتی ہے۔ تاہم، یہ بڑی آنت تک بھی پہنچ سکتا ہے اور پیٹ پھولنے میں معاون ہوتی ہے
اگر آپ کثرت سے ہوا نگلتے ہیں، تو آپ کو ضرورت سے زیادہ پیٹ پھول سکتا ہے، جو زیادہ یا بار بار ڈکار کا سبب بن سکتا ہے۔
:آپ کے معمول سے زیادہ ہوا نگلنے کی وجوہات میں شامل ہیں
ببل گم
قلم کی ٹوپیاں، کینڈی جیسی چیزوں کو چوسنا
کاربونیٹیڈ مشروبات پینا
بہت تیز کھانا یا پینا
تمباکو نوشی: سگریٹ، سگار اور پائپ
خوراک کا انتخاب
آپ کے غذائی انتخاب پیٹ پھولنے اور آنتوں میں ضرورت سے زیادہ گیس کا باعث بن سکتے ہیں۔ وہ غذائیں جو آنتوں میں بہت زیادہ گیس پیدا کرتی ہیں ان میں
گوبھی ،بروکولی ،انگور،ابلے چاول ، کھیر ،بھینس کا دودھ ،کسٹرڈ، انار کچی سبزیاں میٹھی اشیاء ، دال موٹھ ،دال ماش ،حلوہ جات سیب ،تربوز ،مولی مسور،ٹماٹر گوشت بھینس سیب فریکٹوز یا سوربیٹول سے بھرپور غذائیں، جیسے پھلوں کا رس وغیرہ شامل ہیں ۔
علاج۔۔
اس کی تین صورتیں ہیں ۔
1 ۔ پیٹ گیس سے بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے ۔لیکن خارج نہیں ہوتی ۔البتہ کچھ کام ،حرکت یا ورزش کرنے سے بلا آواز خارج ہوتی ہے ۔

ایسی صورت میں
لونگ تین عدد
دارچینی تین چھوٹی ٹکڑیاں
اور جلوتری ایک گرام
دو کپ پانی میں پکا کر باقی ایک کپ رہ جائے تو پئیں ۔
2 ۔ پیٹ میں گیس کثرت سے پیدا ہوتی ہے جو رک کر سخت تکلیف کا باعث بنتی ہے ۔لیکن جب خارج ہو تو زور دار آواز سے خارج ہوتی ہے ۔اس کے اخراج سے سکون ہوجاتا ہے۔ ایسا خشکی سردی سے ہوتا ہے ۔ ایسی صورت میں
اجوائین 5 گرام ،
پودینہ 5 گرام
اور تیزپات تین پتے
کا قہوہ پئئں ۔
3. تیسری صورت میں پیٹ میں ہوا تو بنتی ہو لیکن ساتھ ساتھ خاتج ہوتی رہتی ہے ۔اور کبھی کبھی زور لگانے سے کچھ مواد بھی خارج ہو جاتا ہے ۔مقعد میں جلن بھی ہوجاتی ہے ۔ایسی صورت میں
ادرک 5 گرام
سونف 5 گرام
گرام 5اور زیرہ سفید
کا قہوہ پئئں۔
حکیم مظفر علی زیدی
سر ایک مہینے کے بچے کو اگر گیس کا مسلہ ہو تو اسکو کیا دے
چوعرقہ کا ایک چمچ دن میں ایک دو بار دیں

جسم کو فربہ اور صحت مند بنانے کے لئیے ۔۔
۔۔۔۔ وزن کو کم کرنے کے لئیے تو ڈائیٹ پلان اور میڈیسن کی شکل میں بہت سے نسخے شئیر کئیے جاتے ہیں ۔ لیکن کچھ نوجوان لڑکے اور لڑکیاں جو اپنے قد اور عمر کے لحاظ سے کم وزن کو لے کر پریشان ہیں ۔ان کا اسٹیمنا بھی کم ہے ۔جلد تھک جاتے ہیں ۔ ان کے لئیے نسخہ حاضر ہے ۔
یہ گھر میں آسانی سے بنایا جانے والا نسخہ ہے ۔تین ماہ کھائیے
انشاءاللہ دماغی کمزوری ،تھکاوٹ، دبلا پن اور چھائیوں میں مفید ثابت ہوگا
گرام 500مغز بادام۔
ثعلب مصری 50 گرام
مغز پستہ مقشر 100 گرام

گرام 200دیسی گھی
بنانے کا طریقہ ۔
ثعلب مصری کو سفوف بنائیں اور گھی میں ہلکا ہلکا بھون کر رکھ لیں ۔
بادام رات پانی میں بھگو دیں ۔صبح چھیل کر پانی نچوڑ کر بادام گرائینڈر کر لیں۔ پھر گھی میں ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ جب خوشبو آنے لگے جائے تو آگ سے اتار کر کٹا ہوا پستہ ، بھنی ہوئی ثعلب مصری اور حسب ذائقہ چینی ملا کر خشک برتن میں محفوظ رکھیں ۔ بس مزیدار حلوہ تیار ہے ۔
مقدار خوراک
گرام حلوہ صبح ناشتہ کے بعد الائچی سبز والے دودھ کے ساتھ کھائیں -- 100
نوٹ ۔ اس ہی طریقے سے 2 کلو بادام کا حلوہ کھائیں ۔

بلڈ پریشر کے لئیے زود اثر قہوہ (تر گرم)

" کچن فارمیسی"
سردیوں میں خون کا دباؤ بڑھنے کی وجوہات اور بچاؤ کی تدابیر۔۔۔
خون کا دباؤ عام طور پر سردیوں میں بڑھتا اور گرمیوں میں کم رہتا ہے۔وجہ اس کی یہ ہے کی درجہ حرارت میں کمی سے سردی خشکی کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ خون کی نالیاں عارضی طور پر تنگ ہو جاتی ہیں ۔تنگ رگوں اور شریانوں کے ذریعے خون کو زبردستی پہنچانے کے لئے زیادہ دباؤ کی ضرورت ہوتی ہے ۔اس لئے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

گرام 5زیرہ سفید
الائچی سبز 3 عدد
سونف 5 گرام
گل سرخ 5 گرام
دو کپ پانی میں ابال دیں ۔جب ایک کپ رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے پئیں ۔دن میں دو بار پیا جاسکتا ہے ۔
خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے ۔پیشاب آور ہے ۔گبھراہٹ بے چینی اور سینے کی جلن میں بھی مفید ہے ۔

جب جب پاخانہ سخت آئے گا تو باریک خون کی نالیاں چھل جائیں گی خراشیں پیدا ہوں گی ۔ تیزابیت سے ان میں جلن اور درد ہوگا خون بھی آ سکتا ہے ۔ اسے فشر کیاجاتا ہے ۔
پانی کی کمی ، گرمی خشکی ، اور تیزابیت
۔ واک ، ورزش نہ کرنا ،فاسٹ فوڈ کا کثرت سے استعمال ،رات لیٹ کھانا ، لیٹ سونا ، چائے بیکری اور تلی ہوئی اشیاء کا زیادہ استعمال کرنا بڑے اسباب ہیں ۔

فائیبر زیادہ سے زیادہ استعمال کریں ۔ جس میں دلیہ گندم ، دلیہ جو ، فروٹ زیادہ کھائیں کھانا کم کھائیں ، پانی چھ سے سات گلاس ہر روز پئیں ، اسٹول کو نرم رکھنا از حد ضروری ہے تاکہ پیدا شدہ خراشیں اور زخم ٹھیک ہوں ۔
علاج ۔۔
قبض کے لئیے رات کو سناءمکی کا قہوہ استعمال کریں ۔
صبح نہار منہ اسپغول کا چھلکا ایک کپ نیم گرم پانی میں ایک چمچ ڈال کر پئیں ۔۔
گرام 50سنڈھ
نوشادر ٹھیکری 25 گرام
گرام 10کالی مرچ۔
گرام 20زیرہ سفید۔
گرام 10الائچی سبز
سب اجزاء کو کوٹ چھان کر آدھا آدھا چمچ دن میں تین بار پانی سے کھائیں ۔انشاءاللہ دس دن بعد ایسا ہی رزلٹ آئے گا جیسا مانسہرہ سے تعلق رکھنے والے ایک مریض نے اپنے میسج میں بتایا ہے
حکیم مظفر علی زیدی

کل واٹس ایپ پر ایک پیغام موصول ہوا۔ لکھنے والے نے بتایا کہ وہ قندھار، افغانستان سے تعلق رکھتے ہیں اردو نہ لکھ سکتے ہیں اور نہ بول سکتے ہیں، سے ترجمہ کروا کر بھجوا رہے ہیں۔ ChatGPT اس لیے اپنے پیغامات انہوں نے اپنا مسئلہ بیان کیا جو بے اولادی سے متعلق تھا۔ میڈیکل رپورٹس کے کی مقدار بہت زیادہ تھی، جس کی وجہ سے (Pus Cells) مطابق پس سیلز مسائل پیش آ رہے تھے۔ چونکہ دوا کا ان تک پہنچنا کافی مشکل اور مہنگا تھا ۔ ہم نے انہیں "سفوفِ کرم" کا نسخہ تجویز کیا بنانے کے ترکیب بھی سمجھا دی اور ہدایت کی کہ اسے باقاعدگی سے تین ماہ تک استعمال کریں، پھر دوبارہ رپورٹ کر کے آگاہ کریں تاکہ مزید رہنمائی کی جا سکے۔
سفوف کرم کا نسخہ

موصلی سفید ، ثعلب مصری ، تخم کونچ، ثعلب پنجہ،
برابر وزن چھلکا اسپغول نصف مقدار اور مصری
ایک چوتھائی سفوف بنا لیں ۔ تین ماہ کھائیں

افطاری کے بعد ہونے والا سر میں درد

روزے کے دوران بلڈ شوگر کم ہو جاتی ہے، اور افطاری میں میٹھی یا زیادہ کاربوہائیڈریٹ والی چیزیں کھانے سے شوگر تیزی سے بڑھتی ہے۔

زیادہ تلا ہوا، مصالحے دار یا بہت زیادہ کھانا کھانے سے معدہ بوجھل ہو جاتا ہے ۔ یہ اتار چڑھاؤ سر درد کے اسباب میں سے ہیں ۔

ادرک پودینہ ہری مرچ کالی مرچ اور نمک حسب ذائقہ ایک چمچ دہی میں ڈال کر روٹی کھائں۔

کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد اجوائن دیسی ادرک اور زیرہ سفید کا قہوہ بنا کر نیم گرم پئیں ۔

گرام کالی مرچ 5 گرام 5گرام اجوائین 5 گرام ، زیرہ سفید 10سنڈھ گرام سفوف بنالیں ۔ نیم گرم پانی سے چائے والا آدھا چمچ 10نوشادر صبح شام نیم گرم پانی سے کھائیں ۔

بدہضمی ، اپھارہ اور سر پر غبار کی وجہ سے سردرد میں مفید ہے ۔

حکیم مظفر علی زیدی

واٹس ایپ پر ایک نوجوان کا سوال ۔

میری عمر 23 سال ہے ۔ میری عمر کے لڑکے سحری میں دو سے تین روٹیاں کھا جاتے ہیں لیکن مجھ ایک روٹی بھی نہی کھائی جاتی ۔ سحری کھا کر سونے

سے احتلام بھی ہو جاتا ہے ۔وزن بھی زیادہ ہے بدہضمی اور کھٹے ڈاکار بہت آتے ہیں ۔ کوئی آسان حل بتائیں میں انڈیا سے ہوں ۔
جواب ۔
آپ افطار میں تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں ۔ **اجوائین دیسی اور پودینہ خشک کا قہوہ رات سوتے وقت پ**ئیں ۔ سحری میں کم از کم چالیس منٹ پہلے سو کر اٹھیں ۔ ایک کپ پانی میں دو لونگ ڈال کر ابال دیں جب رنگ نکل آئے تو لیموں نچوڑ کر ہلکا گرم پی لیں ۔ ورزش کریں واک کریں ۔ انشاءاللہ بھوک بڑھے گی اور وزن کم ہوگا اور کمزوری بھی نہی ہوگی ۔ سحری کھا کر 1 گھنٹہ بعد سوئیں ۔ چارپائی کے سرہانے کو ایک ایک اینٹ رکھ کر اونچا رکھیں اور سیدھا سوئیں کروٹ نہ لیں ۔

جملہ امراض معدہ اور تبخیر کے لئیے اکسیر

(رمضان المبارک کے لئیے خاص)
سونف ..... 50 گرام
گرام 50 ..... دھنیا
بڑی الائچی ..... 50 گرام
مصری ..... 100 گرام
چھلکوں سمیت سب کو سفوف بنا لیں ۔کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے چائے والا آدھا چمچ کھائیں ۔
شوگر کے مریض مصری کی جگہ **زیرہ** استعمال کر لیں ۔
(صوفی برکت علی لدھیانوی رح)

رمضان میں جسم کی پروٹین پوری رکھتے ہوئے وزن کم کرنے کا ڈائیٹ پلان ۔۔

۔۔۔۔رمضان صحت مند گزارنے کے لیے چند تدابیر اختیار کر لینا چاہیے کیونکہ صحت مند رہ کر ہی ہم اس ماہ مقدس میں زیادہ سے زیادہ عبادت کر سکتے ہیں اور اللہ کو راضی کر سکتے ہیں۔
رمضان المبارک میں ہماری توجہ عموماً رنگ برنگی، چٹپٹی اور تلی ہوئی غذاؤں کی طرف ہو جاتی ہے، حالانکہ روزہ کا اصل مقصد صرف ذائقے بدلنا نہیں بلکہ جسم اور روح کی اصلاح ہے۔ افطار و سحر میں غیر ضروری تلی ہوئی اور میٹھی اشیاء وقتی لذت تو دیتی ہیں مگر جسم کی حقیقی غذائی ضرورت پوری نہیں کرتیں۔ انسانی جسم کی اصل

ضرورت پروٹین ہے جو پٹھوں کی مضبوطی صحت مندی قوتِ مدافعت، توانائی اور جسمانی ایکٹیویٹی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ رمضان میں چونکہ کھانے کا وقت محدود ہوتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ ہم صحت مند متوازن غذا کا انتخاب کریں ۔ اور پروٹین کو اپنی روزمرہ خوراک کا لازمی حصہ بنائیں، تاکہ کم کھا کر بھی جسم کو مکمل طاقت اور صحت میسر آ سکے۔

غذائی ماہرینِ کے مطابق ایک صحت مند بالغ انسان کو روزانہ اپنے جسمانی وزن کے حساب سے پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر ایک کلو وزن کے مقابلے میں تقریباً 0.8 سے 1 گرام پروٹین روزانہ لینا ضروری ہے، سخت محنت ،باڈی بلڈر یا کمزوری اور نحیف بیماری کا شکار لوگوں کے لیے یہ مقدار قدرے زیادہ بھی ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی شخص کا وزن 70 کلو ہے تو اسے روزانہ تقریباً 56 سے 70 گرام پروٹین درکار ہوتی ہے۔ رمضان میں چونکہ کھانے کے اوقات محدود ہوتے ہیں، اس لیے سحر اور افطار میں صحت مند بھرپور پروٹین والی غذائیں شامل کرنا نہایت اہم ہے تاکہ جسم کو دن بھر چست اور صحت مند رہ سکے ۔

عام صحت مند افراد کے لئیے ایک دن میں ضروری پروٹین ۔

گرام پروٹین 40وزن 50 کلو

گرام 48وزن 60 کلو

گرام 56وزن 70 کلو

گرام 64وزن 80 کلو

کے درمیان رہنے کی توقع ہے ۔ موسم °C آج کل رمضان میں درجہ حرارت 20 سے 25 اور جسم کو درکار پروٹین کو مدنظر رکھتے ہوئے ڈائیٹ پلان ترتیب دیا گیا ہے ۔

سحری

پلان نمبر 1

(انڈے (ابلے ہوئے یا آملیٹ 2

تقریباً 250mlدودھ 1

پیالی دہی 1

عدد چپاتی کسی بھی سالن سے کھا لیں ۔دلیہ شہد ڈال کر استعمال کر سکتے ہیں ۔ 1

پلان نمبر 2

انڈوں کا آملیٹ 2

پیالی گندم دلیہ یا دودھ 1

یا 15 عدد بادام ایسے ہی چبائیں ۔ 10

افطار

تین عدد کھجور سے روزہ افطار کریں ساتھ میں سادہ پانی کا ایک گلاس یا لیموں پانی پئیں ۔ مناسب مقدار میں کم مصالحے والی فروٹ چاٹ کھائیں جس میں چنے شامل ہوں ۔

(تلی ہوئی اشیاء کم رکھیں)لسی بھی لے سکتے ہیں

نمازِ مغرب کے بعد

گندم یا ملٹی گرین آٹے کی روٹی شوربے والے سالن سے کھائیں ۔ روٹی پر دیسی گھی یا روغن زیتون ایکسٹرا ورجن لگایا جا سکتا ہے ۔ سو گرام چکن ابال کر کالی مرچ اور زیرہ سفید کا سفوف چھڑک کر کھانا پروٹین کی کمی کو پورا کرتا ہے ۔ پانی وقفے وقفے سے پیتے رہیں ۔
یا
گرام شوربے والا مٹن یا چکن + ایک روٹی یا سبزی (لوکی، توری، پالک) 100
دال (1 پیالی پکی ہوئی) انڈا 1 عدد دہی 1 پیالی
سوتے وقت اجوائن دیسی، ادرک اور زیرہ سفید کا قہوہ پئیں ۔
اس ڈائیٹ پلان پر عمل کرنے سے انشاءاللہ وزن بھی کم ہوگا اور چہرہ بھی نہی مرجھائے گا ۔۔
حکیم مظفر علی زیدی

وعظ کے دوران بار بار گلا صاف کرنے کی ضرورت عموماً
حلق میں بلغم کی زیادتی
، معدے کی تیزابیت ،
آواز کے زیادہ اور مسلسل استعمال،
پانی کی کمی
اور سانس کی الرجی کی وجہ سے پیش آتی ہے۔ جب معدے کا تیزاب اوپر حلق تک پہنچتا ہے تو طب میں اسے Laryngopharyngeal Reflux (LPR) کہا جاتا ہے، جو گلے میں کھچ کھچ، جلن اور خراش کا باعث بنتا ہے
جبکہ مسلسل بولنا یا تلاوت کرنا یا چیخنے سے خشکی اور خراش پیدا ہوتی ہے ۔جس سے کھنکار سے گلا صاف کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے ۔جس سے سوزش مزید بڑھ جاتی ہے فوری کچھ گھونٹ پانی پینا آرم دہ ثابت ہوتا ہے ۔
اس کیفیت سے بچنے کے لیے نیم گرم پانی کا استعمال، نمک اور پانی کے غرارے ، ٹھنڈی و بادی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز ضروری ہے ۔
ادرک ملٹھی سونف اور دارچینی کا قہوہ رات کو سوتے وقت استعمال کریں ۔
ہلدی ملٹھی سونف اور قسط شیریں برابر وزن سفوف بنا لیں ۔ چائے کا آدھا چمچ دن میں دو سے بار نیم گرم پانی سے کھائیں ۔ تیزابیت ،کھٹے ڈاکار ، گلے کی خراش ، آواز بیٹھ جانے اور بدہضمی میں مفید ہے ۔

اکثر سننے اور دیکھنے میں آیا ہے کہ زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرنے والے احباب جیسا کہ قاری، خطیب اور مدرس حضرات زیادہ وقت بیٹھ کر قرآنِ مجید کا درس دینے، حفظ کی

کلاس لینے یا تدریسی امور انجام دینے کی وجہ سے ایک خاص تکلیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے بہت سے حضرات یہ شکایت کرتے ہیں کہ وضو برقرار نہیں رہتا، بار بار **ریاح خارج ہوتی ہے** اور کسی مجلس یا محفل میں مسلسل بیٹھنا دشوار ہو جاتا ہے، حا ان کا تعلق مسجد و مدرسہ سے ہوتا ہے جہاں وضو کا برقرار رہنا نہایت ضروری ہے۔

جوراش جالینوس اشرف
جوراش کمونی کبیر اشرف
دونوں معجون کو مکس کر کے کھائیں
پچنول گولیاں ہمدرد دو دو گولیاں کھائیں پانی سے

دوبئی سے ایک ***ریشے اور کیرے سے تنگ مریض کو دی گئیں کچھ ٹپس ۔۔***
ناشتہ میں بادام کشمش اور بھنے چنے کا ناشتہ کریں ۔ ساتھ میں ادرک والی چائے پئیں ۔
رات کو دو عدد مربہ ہرڑ کھا کر اجوائن دیسی ، پودینہ خشک اور ادرک کا قہوہ پئیں ۔
دودھ بھینس ،میٹھا اور بیکری اشیاء سے پرہیز کریں ۔
کالی مرچ 50 گرام ، سنڈھ 50 گرام ، دارچینی 25 گرام ، لونگ 10 گرام ۔۔ یہ سب اشیاء آسانی سے دستیاب ہو جائیں گی ۔ سفوف بنا کر دن میں دو سے تین بار چائے کا آدھا چمچ پانی سے کھائیں ۔
حکیم مظفر علی زیدی
مجھے بلغم کا مسئلہ ہے کافی سالوں سے نمکین بلغم ھر وقت آتا ہے
ادرک ،زیرہ سفید اور گل سرخ کا قہوہ پئیں
دو بار پئیں ۔
بڑا گوشت ، بھینس کا دودھ چھوڑ دیں ۔ گائے کے دودھ میں سونف ڈال کر پئیں

واٹس ایپ پر پوچھا جانے والا سوال اور اس کا جواب ۔۔
میں نے تراویح پڑھانا ہے ۔ لیکن ہر سال دوران تراویح گلا بیٹھ جاتا ہے ۔ "
"کوئی نسخہ بتائے کہ گلا نہ بیٹھے اور آواز کراری رہے
جواب ۔
ادرک سونف اور الائچی سبز کا قہوہ پئیں ۔
ادرک کا پانی ایک چمچ ہموزن شہد میں ملا کر نیم گرم تھوڑا تھوڑا چاٹ لیں ۔
تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں ۔ ہمارا شربت شفائے کھانسی بھی قہوہ میں ڈالا جا سکتا ہے ۔

رات کو سونے سے پہلے نیم گرم پانی سے غرارے بھی کریں ۔
حکیم مظفر علی زیدی

حمل نہ ہونا ۔
(مرد کے سپرمز میں کمی کی وجوہات اور علاج)
اولاد کا حصول انسانی فطرت کی ایک بنیادی خواہش ہے، کیونکہ یہ نہ صرف نسل کو آگے بڑھانے کا ذریعہ ہے بلکہ جذباتی تسکین اور زندگی کے تسلسل کا احساس بھی فراہم کرتا ہے۔ تقریباً ہر مذہب اور ثقافت میں اولاد کو خدا کی نعمت اور رحمت سمجھا جاتا ہے۔
تاہم اولاد کے حصول کے لئیے میاں بیوی کا نارمل ہونا ضروری ہے ۔کسی ایک میں بھی خرابی ہو تو اولاد نہ ہوگی ۔
2میں پہنچے تو کم از کم vaginaجب عورت کے semen مرد کا مادہ منویہ کروڑ صحت مند سپرمز ہوں گے تو حمل ٹھہرنے کے چانس بنیں گے ۔اور کے اندر موجود تیزابیت بھی نارمل ہونا چاہئیے ورنہ vagina دوسری طرف سپرمز کو نقصان پہنچتا ہے یا وہ جلد مر جاتے ہیں ۔
مرد کے تولیدی نظام میں جراثیم کی مقدار (سپرم کاؤنٹ) عام طور پر ایک ٹیسٹ کے ذریعے چیک کی جاتی ہے۔ عالمی seamn anylase سیمین اینالیسس کے معیار کے مطابق (WHO) ادارہ صحت:
ایک ملی لیٹر سیمین میں کم از کم 15 ملین اسپرمز ہونا چاہیے، یا ٹوٹل سیمین میں کم از کم 60 ملین اسپرم ہونے چاہئیں۔
کم از کم 40% اسپرم متحرک ہونے چاہئیں، اور ان میں سے کم از کم 32% کو صحیح طریقے سے حرکت کرنا چاہیے۔
تقریباً 5% اسپرم کی شکل نارمل ہونی چاہیے۔
کا حجم 1.5 ملی لیٹر یا اس سے زیادہ ہونا چاہیے۔ semen سیمین
یہ معیارات ایک صحت مند تولیدی نظام کی نشاندہی کرتے ہیں، لیکن ان میں کی ممکنہ وجوہات ہو سکتی ہیں۔ (Infertility) کمی یا تبدیلیاں مردانہ بانجھ پن سیمن رپورٹ میں اگر سپرمز کی تعداد زیرو ہو تو ایک دوسری لیبارٹری سے بھی رپورٹ کروائیں ۔
مریض نے سوال کیا کہ کہ ایسا میرے ہی ساتھ کیوں ہوا ہے یا جراثیم کم یا زیرو کیوں ہیں تو اس کا جواب دینے کے لئے ہمیں تولیدی نظام کو سمجھنا ہوگا ۔

ہمارے دماغ کے اندر ایک" پیچو ٹری گلینڈ " اور "ہائیپو تھیلیمس " ہوتا ہے ۔یہ دماغ کے چھوٹے چھوٹے ایریا ہیں۔ جو ایسے ہارمون پیدا کرتے ہیں جو خون پر اثر کرتے ہیں ۔قدرت نے خصیتین میں testies میں شامل ہو کر خصیتین ایسے خلئیے رکھے ہیں جو ملٹی پلائی ہو کر جراثیم بنتے ہیں۔ پھر یہ جراثیم اکٹھے ہوتے رہتے ہیں مختلف باریک نالیوں میں نشوونما پا کر مجامعت کے وقت عضو مخصوصہ سے خارج ہوتے ہین ۔ جراثیم اگر زیرو ہوں تو پیچوٹری یا تو بن ہی نہی رہا یا کسی چوٹ یا FSH گلینڈ سے نکلنے والا ہارمون سرجری کی وجہ سے گلینڈ کو نقصان پہنچ چکا ہوتا ہے ۔جس کی وجہ سے ہارمون بننے کا عمل بند ہو گیا ہوا ہے ۔ تو خصیتین پر اثر انداز نہ ہو سکنے کی وجہ سے جراثیم کے بننے کا عمل رک جاتا ہے ۔جراثیم زیرو ہوں تو دوسری وجہ خصیتین میں کسی انفیکشن سے یا خون کا دباؤ زیادہ ہونے کی وجہ سے کوئی رکاوٹ ہو سکتی ہے کسی ایک خصیہ کا سائیز بھی چھوٹا رہ جاتا ہے یہ بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔پراسٹٹ گلینڈ کا اپریشن سے بھی خرابی بن جاتی ہے ---

تو آج ہم بات کریں گے کہ مرد کے جراثیم کی تعداد اگر مطلوبہ معیار سے کم ہو تو ادویات کے ساتھ ساتھ کیا احتیاطیں ہیں جو اختیار کرنے سے جراثیم ضائع نہی ہوں گے اور رپورٹ میں بہتری ہو گی ۔اگر کسی شخص کے سپرم کی تعداد کم ہے تو وہ دوا کے ساتھ مندرجہ ذیل باتوں سے بھی فائدہ اٹھا سکتا ہے ۔

کا Testicles---------- سمجھنا چاہئیے کہ گرمی سپرم کی دشمن ہے ۔ خصیتین درجہ حرارت جسم سے کم رہنا چاہئے ۔ لہذا زیادہ دیر گرم پانی میں نہ بیٹھیں۔ ٹھنڈا پانی خصیتین پر ڈالنا بہتر ثابت ہوتا ہے ۔

آگ کے قریب کام کرنے والوں کے ہاں بیٹیوں کی کثرت کی وجہ بھی یہی ہے کروموسوم جلد مر جاتے ہیں ۔ y کہ حرات سے بیٹا پیدا کرنے والے

سگریٹ نوشی کا سپرمز کی تعداد اور صحت پر منفی اثر ہوتا ہے۔ مختلف مطالعات نے یہ ثابت کیا ہے کہ سگریٹ نوشی کرنے والے مردوں میں سپرمز ، اور معیار(motility) کی تعداد 15 فی صد تک کم ہو جاتی ہے ۔ حرکت متاثر ہوسکتی ہے ۔ (morphology)

سگریٹ نوشی کے دوران جسم میں زہریلے کیمیکلز جیسے نیکوٹین، کاربن مونو آکسائیڈ، اور دیگر ٹاکسن داخل ہوتے ہیں، جو سپرمز کی پیداوار پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔ سگریٹ نوشی کی وجہ سے (spermatogenesis) سپرم بیضہ کے اندر داخل نہی ہو سکتا ۔جس کی وجہ سے بیضہ بار آور نہیں

ہوتا ۔ سو سگریٹ نوشی سے بچنا حصول اولاد کے لئے ضروری ہے کہ سگریٹ نوشی سے پرہیز کیا جائے ۔
Y اسی طرح شراب نوشی بھی سپرم کے لئے نقصان دہ ہے ۔اس سے خصوصاً سپرم جو بہت نازک ہوتا ہے جلد متاثر ہوتا ہے ۔
موٹاپا بھی سپرمز کی تعداد میں کمی کی ایک وجہ ہے ۔ موٹاپے کی صورت میں خصئیے جسم کے ساتھ لگے رہتے ہیں ۔ ان کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے ۔جس سے سپرمز مرنے لگتے ہیں ۔ لہٰذا وزن کم کرنا بھی اولاد کے حصول کی کوششوں میں سے ایک ہے ۔
تنگ لباس پہننے (جیسے انڈر وہئیر مسلسل پہننے سے) بھی خصیتین کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہو جاتا ہے ۔کیونکہ خصیتین جسم کے ساتھ لگے رہتے ہیں ۔جو سپرمز کے لئے نقصان دہ ہے۔اس لئے کھلا لباس پہننے کو ترجیح دیں ۔
دماغی دباؤ یعنی سٹریس کی وجہ سے جسم میں کورٹیسول جیسے ہارمونز کی کی پیداوار کو کم کرتا (testosterone) مقدار بڑھ جاتی ہے، جو ٹیسٹوسٹیرون ہے۔ ٹیسٹوسٹیرون وہ ہارمون ہے جو صحت مند سپرمز کے لیے ضروری ہے۔ سٹریس سے سپرمز کی موٹیلٹی (حرکت کرنے کی صلاحیت) اور شکل پر منفی اثر پڑتا ہے۔ (morphology)
سپرمز کی صحت اور قوت مدافعت میں اضافہ کے لئے دماغی صحت کی حفاظت بہت ضروری ہے ۔ سٹریس اور پریشانی سے بچیں اور ہمیشہ پر سکون رہیں ۔
خوراک متوازن رکھیں۔ وٹامن ای اور وٹامن اے کا استعمال زیادہ کریں ۔ درج ذیل سبزیاں اور پھل کھانے سے آپ اس کی ضرورت پوری کر سکتے ہیں
پالک بروکلی کھیرا۔ سرسوں کے پتے۔ شلجم کے پتے گوبھی
کیوی پپیتا آم بلیو بیریز زیتون
ان کے علاوہ، خشک میوہ جات (جیسے بادام، اخروٹ) اور بیج (جیسے سورج مکھی اور کدو کے بیج) بھی وٹامن ای کا اچھا ذریعہ ہیں۔
(تھوڑی ترمیم کے بعد نشر مکرر)
فرانس سے آئے ایک مریض کو ایک ماہ کی دوا کھلائی گئی ۔ ایک ماہ بعد پس سیل میں کمی ہوئی اور ٹوٹل اکاؤنٹ بھی نمایاں بہتری ہے
پہلی رپورٹ موجودہ رزلٹ
Quantity 3ml 1.0

Total sperm count 50millions. 20million
Active Motile 40 30
Sluggishly Motile 30 20
No Motile 30 50
Puss cells. 2 -4 6-8
Epithelial cell Nil 2-4

موصلی سفید ، ثعلب مصری ، تخم کونچ، ثعلب پنجہ،
برابر وزن چھلکا اسپغول نصف مقدار اور مصری
ایک چوتھائی سفوف بنا لیں ۔ تین ماہ کھائیں

یہ تر گرم مزاج کا نسخہ ہے ۔
اس میں موصلی سفید ، ثعلب مصری ، تالمکھانہ ، سمندر سوکھ سنگھاڑا ، بنولہ ، چھلکا اسپغول ، مصری خاص تناسب سےشامل ہیں
یہ ایک پیکنگ ایک ماہ کے لئیے ہے۔تین ماہ یوز کرنا چاہئیے

سر ہمیں بھی عضلاتی اور عصابی کمزوری کا گھریلو علاج بتائیں دیں۔
اگر تو بلڈ پریشر نہی ہے۔۔
بادام کشمش اور بھنے کا چنے کا ناشتہ ادرک اور سونف کے قہوہ کے ساتھ ۔
حب جواہر ہمدرد ، لبوب کبیر ہمدرد اور عرق عنبر ہمدرد رات کو یوز کریں ۔ ایک ماہ مسلسل یوز کریں

ہندی دھماسہ ،
بنگلہ دارلبھا
Fogonia arabica انگریزی

مقامی زبان میں " سچی بوٹی " بھی کہتے ہیں
یہ جڑی بوٹی ویران علاقوں میں پائی جانے والی ایک کانٹے دار بوٹی ہے ۔اس کے پھول کانٹوں کے سروں پر لگتے ہیں دھماسہ کے پودے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چار چار کانٹوں کا ایک سیٹ ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں بہت پتلی ہوتی ہیں، اس لئے یہ براہ راست بڑھ نہیں سکتی ہیں اور ایک چھوٹی سی جھاڑی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ پودا ایک دائرے میں 9-12 انچ تک پھیلتی ہے۔
مزاج ۔۔گرم سرد مزاج میں معتدل
افعال و استعمال ۔۔
مسکن ، دافع بخار ، مقوی معدہ و جگر اور مصفی خون ہے ۔
یہ جسمانی صحت کے مسائل پر معجزانہ اثرات کی حامل جری بوٹی ہے۔کچھ سنگین بیماریاں جیسے ہیپاٹائٹس، کینسر، دل کے امراض پر معجزانہ طور پر علاج کرنے والے اثرات رکھتی ہے اس کے کوئی سنگین مضر اثرات نہیں ہیں۔
یہ بہترین مصفّی خون ہےمختلف قسم کی الرجی کا علاج ہے۔ کیل، مہاسے، چھائیاں اور دیگر جلدکے امراض سے نجات دلاتی ہے۔
خون کے لوتھڑوں کو پگھلاکر خون کو پتلا کرتی ہے جس کی وجہ سے برین ہیمبرج، ہارٹ اٹیک، اور فالج وغیرہ سے حفاظت ہوتی ہے۔
اس کے پھول اور پتیوں سے کینسر اور تھیلاسیمیا کا علاج ممکن ہے۔ بہت سے حکماء اسے بلڈ کینسر میں یوز کرواتے ہیں ۔جسم کی کی گرمی کو زائل کرنے اور ٹھنڈک کے اثرات کے لئے استعمال کی جا سکتی ہے۔ جگر کو طاقت دے کر جگر کے کینسر کا بھی علاج کیا جا سکتا ہے۔ دائمی قبض کا بے ضرر علاج ہے ۔ معدہ کو تقویت دے کر بھوک بڑھاتی ہے۔ اس سے قے، پیاس اور جلن، وغیرہ جیسی علامات ختم ہو جاتی ہیں۔ کولیسٹرول لیول کم کرتی ہے موٹاپے والے افراد کے لئے وزن کو کنٹرول کرنے میں مددگار ہے ۔
دھماسہ پاؤڈر کیپسول 100 عدد 500 روپے

یہ ایک ایک کیپسول کھانے کے بعد کھائیں ۔ پیٹ اگر زیادہ نرم ہو جائے تو دن میں ایک کھایا جا سکتا ہے
ہیپاٹائیٹس بی کے لئیے انتہائی مفید ہے

سیکس انزائٹی (Sexual Performance Anxiety) یعنی خوف، دباؤ اور ندامت کی وجہ سے سیکس پرفارمنس میں کمی
مشاہدات سے ثابت ہے کہ مسلسل ذہنی تناؤ کے باعث جنسی ہارمون testosterone کی تعداد میں کمی آ جانے سے خواہش میں کمی ہوجاتی ہے ۔ ایسے میں مریض دوران جماع ناکامی کا سامنا کر سکتا ہے۔ جب ذہنی دباؤ کے تحت ایک یا دو مرتبہ ناکامی ہوتی ہے تو شرمندگی اور خوف کی وجہ سے فرد اس عمل سے دوری اختیار کرتا جاتا ہے۔ جس سے نہ صرف گھریلو ماحول کشیدہ ہو جاتا ہے بلکہ یہی خوف آہستہ آہستہ مستقل نامردی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ حالانکہ جیسے ایک دو بار کھانسی آنے یا سانس کھینچ کر لینے سے ٹی بی یا دمہ نہی ہوجاتا اسی طرح ایک دو بار Erectionنہ ہونے کے باعث کوئی شخص نامرد نہیں ہو جاتا۔
درحقیقت نامردی کی ایک اہم وجہ ناکامی کا خوف ہے۔ فرد یہ سمجھنے لگتا ہے کہ بچپن کی غلطیوں کی وجہ سے وہ جنسی طور پر کمزور ہو چکا ہے اور وہ سیکس کے قابل نہیں رہا۔ خاص طور پر نوجوانوں میں پہلی رات کی ناکامی کا شدید خوف پایا جاتا ہے، اور اکثر وہ جیسا سوچتے ہیں ویسا ہی ہو جاتا ہے۔
سیکس انزائٹی کو طبِ میں ضعفِ باہ مع غلبۂ وہم و خوف کہا جاتا ہے، جس میں قوّتِ باہ فی نفسہٖ موجود ہوتی ہے مگر غلبۂ فکر، خوفِ ناکامی، پچھلی گزاری گئی زندگی پر ندامت اور وسوسوں کے باعث اس کا بروقت ظہور نہیں ہو پاتا، اس کیفیت میں عضو سے زیادہ دماغ و اعصاب متاثر ہوتے ہیں، سوء مزاجِ دماغ، غلبۂ سودا اور ضعفِ روحِ نفسانی کے سبب قربت کے وقت انقباض، گھبراہٹ، دل کی دھڑکن میں تیزی اور شہوانی حالت کا برقرار نہ رہنا ظاہر ہوتا ہے۔
-----آسان الفاظ میں یوں سمجھئیے
تناؤ کا کم ہو جانا یا دوران عمل برقرار نہ رہنا جسمانی سے زیادہ ذہنی دباؤ کا نتیجہ ہوتا ہے۔
اعصاب میں تحریک ، عضلات میں تسکین اور غدود میں تحلیل ہوتی ہے ۔ ضعف باہ کے ساتھ لازماً نامردی بھی ہو گی ۔ دل کی دھڑکن بے قابو ہونا اور انتشار میں کمی یا بعض اوقات بالکل انتشار نہ ہونا کی علامات ہوتی ہیں ۔ پیشاب کا رنگ سفید ہوتا ہے ۔ چونکہ

احساسات بڑھ جاتے ہیں اس لئیے جلد انزال کی علامات بھی سامنے آتی ہیں۔ ایک بار کی ناکامی سے ندامت اور خوف میں اضافہ ہوجاتا ہے ۔اور قربت سے خوف آتا ہے ۔
ذہنی علامات
بار بار ناکامی کا خوف ۔عمل سے پہلے ہی گھبراہٹ ۔ذہن میں منفی خیالات: "پھر ناکام نہ ہو جاؤں" پہلی ناکامی کا صدمہ
اعتماد میں کمی ۔احساس کمتری کا شکار ہونا ندامت یا شرمندگی کا احساس۔
نتیجتاً ---
شہوت کا دیر سے آنا یا بالکل نہ آنا ، دوران عمل فوراً کمزوری آ جانا
دل کی دھڑکن تیز ہونا پسینہ آنا، کپکپی تھکاوٹ یا جسم میں ڈھیلا پن
قربت سے بچنے کی کوشش کرنا ، شریکِ حیات سے دوری۔ ازدواجی تعلقات میں کشیدگی ،چڑچڑاپن یا مایوسی کے سبب خاموشی اور تنہائی پیدا ہوتی ہے ۔
بنیادی اسباب---
پہلی ناکامی کا صدمہ
سخت تنقید یا مذاق ،اوور تھنکنگ، کمزور اعصاب ،نیند کی کمی ، ناکامی کا خوف
علاج ۔
علاج کرتے وقت اس امر کو بھی مد نظر رکھیں کہ مریض کسی نفسیاتی جذبہ کا شکار تو نہیں ۔یا کسی ماحول کی کیفیت سے تو متاثر نہیں ہو رہا ۔اس قسم کے ظاہری اسباب کو بھی دور کرنے کی کوشش کریں
یہ یقین پیدا کریں کہ یہ مرض نہیں، عارضی کیفیت ہے۔
طبیب کا فرض ہے کہ ایسے مریض سے لمبی ڈسکشن کرے اسے سمجھائے کہ کہ سو) کر اٹھنے اور اور اکیلے میں اگر اریکشن ہوتی ہے تو کمزوری تو نہ ہوئی ۔۔ بس دماغی فوکس قائیم نہیں رہتا ۔اس لئیے ایریکشن بوقت خاص ختم ہوجاتی ہے) ۔
ناکامی کو ذہن سے نکالیں، ہر بار نیا آغاز سمجھیں۔
شریکِ حیات سے کھل کر بات کریں عمل کو امتحان نہ سمجھیں بلکہ انجوائے کی کیفیت میں رہیں ۔
گہری سانسیں لیں ، دماغی فوکس برقرار رکھنے کی کوشش کریں
صبح وارم اپ ہونے کے بعد دیوار یا کسی فرد کا سہارا لے کر پاؤں اوپر سر نیچے کرنے والی ورزش کریں ۔ تاکہ خون کا دباؤ دماغ کی طرف زیادہ آسانی سے ہو ۔چنڈ سیکنڈ ہی سہی تین سیٹ لگائیں۔
۔اعصاب اور عضلات کو مضبوط کرنے والی غذائیں اور دوائیں دینا چاہئیں ۔
ناشتہ۔ بیسن ،بادام ، انڈے کے حلوے سے کریں ۔
دارچینی کا قہوہ لیموں نچوڑ کر پئیں ۔
دودھ بھینس ،گوشت بھینس میدہ سے بنی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں ۔
غذا میں میٹھے انڈے ، گوشت بکرا ،ساگ، تارامیرا ،سوہانجنا ، مرغ دیسی ،میتھی ،باتھو ،کلیجی ،لہسن کا شوربہ، بکرے کے گوشت کی یخنی استعمال کریں ۔

سبز مرچ ،زیری سیاہ ، لہسن ، ہلدی ، قصوری میتھی ، زعفران مصالحہ کے طور پر یوز کریں ۔
اخروٹ کھجور ،چلغوزہ ، پپیتا ،خوبانی ،کشمش ،کھا سکتے ہیں ۔
طرزِ زندگی میں اصلاح
فحش مواد سے پرہیز
موبائل کم استعمال
روزانہ ہلکی ورزش
واک خصوصاً صبح
نیند پوری کریں
سادہ اور گرم غذائیں
ہم اپنے مطب پر ایسے مریضوں کی اسپیچ تھراپی کے ساتھ کچھ میڈیسن بھی تجویز کرتے ہیں ۔ چند دنوں میں ہی مریض پازیٹیو رزلٹ کی نوید سناتا ہے ---

---

حکیم صاحب شدید پرانی قبض کیلئے کیا بہتر رہے گا
پانچ چھ دن بعد حاجت آتی ہے
مریضہ کی عمر ساٹھ سال ہے
سر پرانی قبض کے لئیے قرص ملین ہمدرد دو عدد رات کو نیم گرم دودھ سے کھائیں
جوراش جالینوس ، اطریفل ملین اور جوراش کمونی
مکس کر کے دن میں دو سے تین بار کھائیں ۔ صبح خالی پیٹ انجیر پانی میں بھیگی ہوئی کھائیں دو سے تین عدد

خون جما دینے والی سردی میں خون کو رواں رکھنے کے لئیے قہوہ ---
گرام 10اجوائن دیسی
گرام 5ادرک
گرام 5زیرہ سفید۔
دو کپ پانی میں ابال دیں ۔ رنگ نکل جانے پر ہلکی چینی ڈال کر نیم گرم پئیں ۔
جسم کو گرم رکھنے اور خون پتلا رکھنے میں مفید ترین ہے ۔ ہاتھ اور پاؤں کے ٹھنڈا رہنے میں اس قہوہ کا استعمال انتہائی مفید ہے۔
ایک سال کے بچے کے لیے قہوہ بتادیں چھاتی خراب کہانسی ہے
لونگ دارچینی اور پودینہ خشک کا قہوہ بنا کر پلائیں۔ چینی کی جگہ شہد یوز کریں

مسلسل اسکرین پر نظریں جمائے رکھنے سے تیز روشنی سے سورج کی شعاوں سے نظر تو کم ہوتی ہے ۔
سفوف بینائ پلس(امپرووڈ فارمولا) تر گرم
صحت مند دماغ پورے بدن انسانی کی صحت کا ضامن ہے طبی ماہرین . . . . . .
دماغ کو جسم انسانی کا ڈرائیور کہتے ہیں کیونکہ جسم کے تمام افعال و اعمال کو کنٹرول کرتا ہے اور تمام تر صلاحیتوں کا دار و دماغ بھی دماغ کی کارکردگی پر ہوتا ہے بسا اوقات کچھ اندرونی یا بیرونی محرکات کی وجہ سے دماغی کمزوری ہونا شروع ہو جاتی ہے دماغی کام کرنے والے اساتذہ، علماء، محققین ،درس و تدریس اور پڑھنے لکھنے سے وابستہ اور اعصابی دباؤ کے ماحول میں رہنے والوں کو عموما دماغی کمزوری کا سامنا ہو سکتا ہے اس کے علاوہ سوداوی خلط کے بڑھ جانے سے بھی دماغی جھلیوں میں خشکی کا غلبہ ہوتا ہے اور اعصابی خلیات کو خون کی رسد نہ ہونے کی وجہ سے ذہنی صلاحیتوں میں کمزوری واقع ہونے لگتی ہے ۔
سکرین ٹائم میں اضافے کے باعث بچوں اور بڑوں میں دماغی کمزوری کی وجہ سے نظر کی کمزوری بھی عام ہے بچوں کا کم عمری میں ہی موبائل کا زیادہ استعمال اس کی ایک بڑی وجہ ہے۔
بچوں اور بڑوں میں نظر کی کمزوری اور اس کی حفاظت کے لیے برسوں سے آزمودہ ایک سادہ اور گھریلو نسخہ جو کہ فوائد کے لحاظ سے انتہائی قیمتی ہے پیش خدمت ہے ۔
سونف بریاں 250 گرام
گرام 250بادام مغز
گرام 25سفید مرچ
گرام 150کوزہ مصری
گرام 150تخم گزر
گرام 150مغز چہار۔
عدد 25ورق نقرہ
تمام اجزاء کو علیہدہ علیہدہ کوٹ چھان کر اچھی طرح مکس کرلیں ۔آدھی سے ایک چمچ گائے کے ایک گلاس دودھ نیم گرم کے ساتھ رات کو سوتے وقت استعمال کریں ۔
فوائد۔ نظر کی حفاظت کے لیے اس سے بہترین نسخہ ہو ہی نہی سکتا ۔دماغی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے ۔قوائے عقلیہ کو طاقت دیتا ہے۔محرک غدد ہونے کی وجہ سے آنکھ کے عصبی اور غدی پردوں کو طاقت دے کر بینائی میں اضافہ کرتا ہے ۔ اس کے ایک ماہ کے استعمال سے عینک کے نمبر میں کم آتی ہے۔ بچوں اور بڑوں میں یکساں مفید ہے۔ حکماء نے اس نسخہ کو" عینک توڑ" کا نام دیا ہے ۔
اس کے علاوہ بہترین ہاضم ہے۔گلے کو صاف کرتا ہے ۔خشک کھانسی اور انتڑیوں کی سوزش میں مفید ہے

بلڈ پریشر کے لئیے زود اثر قہوہ (تر گرم)
" کچن فارمیسی"
سردیوں میں خون کا دباؤ بڑھنے کی وجوہات اور بچاؤ کی تدابیر۔۔۔
خون کا دباؤ عام طور پر سردیوں میں بڑھتا اور گرمیوں میں کم رہتا ہے۔وجہ اس کی یہ ہے کی درجہ حرارت میں کمی سے سردی خشکی کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ خون کی نالیاں عارضی طور پر تنگ ہو جاتی ہیں ۔تنگ رگوں اور شریانوں کے ذریعے خون کو زبردستی پہنچانے کے لئے زیادہ دباؤ کی ضرورت ہوتی ہے ۔اس لئے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔
گرام 5زیرہ سفید
الائچی سبز 3 عدد
سونف 5 گرام
دو کپ پانی میں ابال دیں ۔جب ایک کپ رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے پئیں ۔دن میں دو بار پیا جاسکتا ہے ۔
خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے ۔پیشاب آور ہے ۔گبھراہٹ بے چینی اور سینے کی جلن میں بھی مفید ہے ۔

سر ہاتھ پاؤں بہت ٹھنڈے رہیں تو
اس کے لیے کچھ بتائیں ؟
آج کل سردیوں میں ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہنا خاص کر پنڈلیوں سے نیچے پاؤں کی انگلیوں تک ٹھنڈک زیادہ رہنا کی علامات لے کر بہت سے مریض مطب پر آتے ہیں ۔
یہ ایک عام لیکن اہم علامت ہے۔ اس کے پیچھے چند بڑی وجوہات ہو سکتی ہیں، جنہیں سمجھنا ضروری ہے تاکہ علاج درست سمت میں ہو سکے:
سردی خشکی سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں ۔ جس کی وجہ سے دل سے دور جسم کے حصے جیسے ہاتھ پاؤں میں خون کم پہنچتا ہے پنڈلیوں اور پاؤں میں ٹھنڈک محسوس ہوتی ہےکبھی کبھی سنسناہٹ بھی ہوتی ہے یہ سب بلکل عام ہوتا ہے مگر کچھ لوگوں میں یہ زیادہ ہوتا ہے۔
خون کی کی کمی وٹامن ڈی کی کمی بھی اس کے وجہ ہو سکتی ہے ۔ بحرحال حرارت کی کمی سے خون کی گردش میں کمی واقع ہونا اس موسم میں بڑی وجہ ہے۔
پاؤں برف جیسے ہو جاتے ہیں
انگلیاں ٹھنڈی
پنڈلیوں سے نیچے ٹھنڈ اترتی محسوس ہوتی ہے
علاج اور تدبیر

روزانہ 20–25 منٹ واک کریں ۔ ہو سے تو ورزش بھی کریں --
نیم گرم پانی زیادہ پئیں ۔
ٹانگوں کا ہلکا مساج ناریل یا سرسوں کے تیل سے کریں
ڈبل جراب پہنیں
سردی میں بہت دیر تک بیٹھے نہ رہیں ۔کمرے کو گرم رکھیں
خشخاش + بادام + مغز اخروٹ پاؤڈر بنا کر رکھیں ۔ایک چمچ صبح ناشتہ میں لازم کھائیں
۔
رات کو اجوائن دیسی ، پودینہ خشک اور زیرہ سفید کا قہوہ بنا کر پئیں ۔
ہم مطب پر اعصابی زعفرانی ٹانک دودھ میں ڈال کر اور حب اعصاب نقرئی کھانے کے لئیے تجویز کرتے ہین

اگر سوداء کی زیادتی ہے تو
اجواین دیسی ،پودینہ خشک اور انجیر کا قہوہ پئیں

سردیوں میں ہاتھ اور پاوں کی انگلیوں کی سوجن ---
دل سے دور جسم کے حصوں میں خون کی گردش سست ہوتی ہے ۔وہاں سردی بھی زیادہ محسوس ہوتی ہے ۔ رطوبات کا اجتماع ہوجاتا ہے خاص کر پاؤں کی انگلیوں میں سوزش ، سرخی اور ورم سے تکلیف بڑھتی جاتی ہے ۔ رات کو خارش سے جان جاتی ہے ۔
وجوہات
مسلسل سرد ماحول میں رہنے سے خون کی باریک نالیاں سکڑ جاتی ہیں
ٹھنڈے پاؤں کو فوراً گرم پانی یا ہیٹر کے قریب لے جانے سے
خاص طور پر دبلے افراد، خواتین اور بزرگوں میں۔
گیلے موزے یا جوتے چونکہ نمی سردی کے اثر کو بڑھا دیتی ہے۔
وٹامن ڈی یا آئرن کی کمی
علاج ۔
دو کلو پانی میں نیم کے پتے دس عدد اور تین چمچ نمک کو اچھی طرح ابال کر پاؤں کو اچھی طرح دھوئیں ۔پانچ سے دس منٹ تک اچھی طرح پاؤں دھونے کے بعد خشک کریں اور ڈبل جراب پہنیں ۔انشاءاللہ دو سے تین دن میں ٹھیک ہو جائیں گیں ۔
بیرونی علاج (مالش و لیپ)
سرسوں کا تیل ..... 2 چمچ
روغنِ زیتون ..... 1 چمچ
لہسن کے 2 جوے (ہلکے کچلے ہوئے)

انہیں ہلکی آنچ پر نیم گرم کر کے چھان لیں
رات کو سونے سے پہلے انگلیوں پر نرمی سے مالش کریں
پھر سوتی + اون کے موزے پہن لیں

کمر درد، ٹانگوں میں درد ، عضلات میں کچھاو اور اکڑاؤ میں انتہائی مفید ہے ۔
یورک ایسڈ اور آرتھرائیٹس میں فایدہ مند ہے ۔نظام انہضام پر مثبت اثرات سے
کھانے کے بعد بھاری پن پیدا نہی ہوتا جسم ہلکا پھلکا رہتا ہے ۔
ھوالشافی
گرام 50سورنجاں شیریں
گرام 50اشوہ گندہ
گرام 50زنجبیل
گرام 50بھکڑا
گرام 50فلفل سیاہ
گرام 50فلفل دراز
گرام 10میٹھا سوڈا
سب کو پاؤڈر کرلیں بعد میں میٹھا سوڈا ملا لیں
مقدار خوراک
---چائے والا آدھا چمچ دن میں دو مرتبہ پانی کے ساتھ کھانے بعد کھائیں ۔

کمر کا درد کبھی نہیں ہو گا
نشاستہ ایک پاؤ
ایک پاؤ کھوپرا
ایک چھٹانک چھوٹی الائچی

پاؤڈر بنالیں اور دو چمچ نیم گرم دودھ میں ملا کر استعمال کریں
کمر درد سے مکمل نجات چالیس دن استعمال کریں
.....

منہ سے آنے والی بد بو۔ اسباب اور علاج

آنتوں میں سوزش یا قبض (Acidity) بدہضمی، گیس، تیزابیت
کی موجودگی (H. pylori infection) معدہ میں بیکٹیریا

کھانا ہضم نہ ہونا یعنی خوراک کا زیادہ دیر معدہ میں رکے رہنا
کھانا کھاتے ہی فوراً سوجانا ۔ کھانے کے بعد ٹھنڈا پانی پینا
لعاب منہ کو صاف رکھنے میں مدد کرتا ہے، لیکن جب لعاب کم ہو تو :
منہ خشک ہو جاتا ہے اور بدبو بڑھ سکتی ہے، خاص طور پر رات کو سونے کے دوران
تمباکو نوشی: تمباکو نوشی منہ سے بدبو کی ایک عام وجہ ہے۔
دانتوں کے مسائل: دانتوں کے انفیکشن، مسوڑھوں کی بیماری یا دانتوں کی دیگر بیماریوں سے بھی بدبو آ سکتی ہے۔
دانتوں کے درمیان خوراک کا پھنسے رہنا ۔ خاص کر رات کو
اس کے علاؤہ :گردے، پھیپھڑے، یا جگر کی بیماریاں، ذیابیطس اور معدے کے
مسائل بھی منہ کی بدبو کا سبب بن سکتے ہیں۔
علاج
رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کریں ۔ ایک گھنٹہ بعد نیم گرم پانی پئیں ۔دانتوں کو اچھی طرح صاف کر سوئیں ۔ رات کو ثقیل اشیاء کم کھائیں یعنی میٹھا اور چکنائی کم سے کم استعمال کریں ۔ منہ کی بدبو کو دور کرنے کے لئیے دن میں الائچی سبز چبانا بھی مفید ہے ۔
انتڑیوں اور معدہ کی سوزش کے مکمل علاج کی خاطر اپنے قابل بھروسہ طبیب تشخیص اور غذائی پرہیز سے آگاہی حاصل کریں ۔
سردیوں میں
اجوائن دیسی ، پودینہ خشک اور دارچینی کا قہوہ پئیں ۔
اکسیر بدن معجون اور شفائے معدہ شربت بھی معدہ کی تیزابیت ، سوزش اور بد ہضمی میں مفید ہے دو ماہ کے مسلسل استعمال سے انشاءاللہ منہ کی بدبو دور ہوگی ۔ دانتوں اور مسوڑھوں کے مسائل بھی ٹھیک ہوں گے ۔
حکیم مظفر علی زیدی
.....
ایڑھیوں کا پھٹنا Creaked heels

عام طور پر خُشکی، سخت (Cracked Heels) ایڑھیوں کے پھٹنے جلد، وٹامنز کی کمی، یا جسم میں پانی کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ یہ تکلیف دہ بھی ہو سکتی ہیں۔
خشک سرد موسم میں حرارت کی کمی سے خشکی پیدا ہوتی ہے
۔خشکی کی انتہاء سے چیزیں پھٹتی ہیں ۔جسم کے اعضاء میں سکیڑ پیدا ہوتا ہے ۔ اور نیند میں بھی کمی ہو جاتی ہے ۔
لیکن جیسے ہی ہم گرم خشک اور گرم تر غذائیں اور دوائیں یوز کرتے ہیں تو خشکی سے جان چھوٹ جاتی ہے ۔
ایڑھیوں کی جلد چونکہ بہت موٹی ہوتی ہے ۔اور وہاں خون کی نالیاں کم ہوتی ہیں ۔ یہی وجہ ہے کہ اگر ایک بار یہ پھٹ جائیں یا زخمی ہو جائیں تو جلد ٹھیک نہی ہوتیں ۔ خون کا دورانیہ دل سے دور حصوں تک چونکہ کم ہوتا ہے اس لئیے ایڑھیوں پر موسمی اثرات جلد نمایاں ہوتے ہیں ۔
پانی کی کمی نہ ہونے دیں ۔ اور زیادہ پیشاب کے ڈر سے پانی پینا مت چھوڑیں ۔
وٹامن ای کی کمی کو دور کرنے کے لئیے غذا میں گری دار میوے، بیج اور سبز سبزیاں شامل کریں ۔
وٹامن اے کی کمی جلد کو خشک اور بے جان بناتی ہے، جس کو دور کرنے کے لئیے آپ اپنی خوراک میں ہری سبزیاں، گاجر اور انڈے شامل کریں۔
رات کو اجوائن دیسی پودینہ خشک اور زیرہ سفید کا قہوہ پئیں ۔
مربہ ادرک ، گندم کا دلیہ دیسی گھی میں پکا کر ، تمام موسمی سبزیاں گوشت ڈال کر زیرہ سفید ،ادرک کالی مرچ ہلدی میں پکائیں ۔
گائے کا دودھ انتہائی فایدہ مند ہے ۔ پھلوں میں پپیتہ ، خربوزہ ،انگور مسمی کھائیں ۔

رات کو ہلکے نیم گرم پانی میں پاؤں کو کچھ دیر ڈبو کر رکھیں ۔ کسی پتھر سے نرم ہاتھوں کے ساتھ رگڑیں ۔ بعد میں پٹرولیم جیلی لگا کر جراب پہن لیں ۔۔
پھٹی ایڑھیوں کے لئیے انتہائی مجرب نسخہ ۔۔
سیب کے بیجوں کا سفوف بنا لیں ۔ دو چمچ سفوف کو روغن کنجد میں مکس کر کے دھوپ میں رکھیں۔ اچھی طرح ایڑھیوں پر لیپ کریں ۔ دو گھنٹے بعد دھو سکتے ہیں ۔ دس دن میں انشاء اللہ ایڑھیوں کی دراڑیں اور زخم مندمل ہو جانا شروع جائیں گے ۔
حکیم مظفر علی زیدی
03005816733
.....
جوشاندہ برائے کھانسی ،نزلہ و زکام
گل بنفشہ 2 گرام
منقہ 3 عدد
اسطوخدوس 2 گرام
عناب 3 عدد
ملٹھی 2 گرام
سپستان 5 عدد
انجیر 2 عدد
چار کپ پانی میں ڈال کر پکائیں ۔ جب دو کپ رہ جائے تو گڑ یا شہد ملا کر دن میں تین بار میں سارا پئیں۔
زکام ، گلے کی خراش ، ہلکا بخار ،چھنکیں ، الرجی ،سینے میں بلغم کے جماؤ کے باعث کھانسی میں نافع ہے ۔ کھانسی کتنی بھی پرانی کیوں نہ ہو اس سے ختم ہو جاتی ہے
حکیم مظفر علی زیدی
03005816733
.....
" نزلہ زکام " کچن فارمیسی

1 ۔ نزلہ پانی کی طرح بہہ رہا ہو پیشاب سفید اور مقدار میں زیادہ ہو
دل ڈوبتا ہو بھوک کم ہو تو
لونگ ، دارچینی اور منقہ کا قہوہ بنا کر پئیں ۔دن میں دو بار نیم گرم پئیں
۔
2. نزلہ جم گیا ہو ۔ناک بند ہو اور سانس لینے میں مشکل ہو۔ یہاں تک
کہ ناک سے خون بھی آ جاے ، قبض ہو۔پیشاب کی رنگت سرخی مائیل
اور مقدار میں کم ہو ۔تو
اجوائن دیسی ، انجیر دو عدد ، اور ادرک کا قہوہ دن میں تین بار
استعمال کریں ۔
3. کیرا ۔
یعنی بلغم کا گلے میں گرنا ۔بار بار گلا صاف کرنا ۔ناک نہ ہی کھل کر
بہتا ہو اور ناں ہی بند ہو ناک پر سرخی اور جلن ہو ۔پیشاب بھی قطرہ
قطرہ آ رہا ہو ۔چھنکیں الرجی اور بے چینی زیادہ ہو تو
ادرک ،سونف اور ملٹھی کا قہوہ بنا کر دن میں دو سے تین بار استعمال
کریں ۔
حکیم مظفر علی زیدی
03005816733-
.....
خشک کھانسی سینے کی کھڑ کھڑ اور سانس کی نالی کی الرجی کے
لئیے موثر ترین
تین عدد منقہ
چھ عدد کالی مرچ
رات کو سوتے وقت ملا کر کھائیں ۔
بعد میں ادرک اور سونف کا قہوہ شہد ڈال کر پئیں
حکیم مظفر علی زیدی

ذکاوت حس نُسخہ
100 gram گوند کتیرا

کالی موصلی 50 گرام
gram چھلکا اسبغول بھوسی 100
gram لاجونتی 100
-gram گوند کیکر 100
دھاگہ والی مشری 150 گرام
پس لیں ایک چمچ صبح خالی پیٹ ایک چمچ شام خالی پیٹ۔

" شفائے معدہ سیرپ اور ٹیبلٹ پر رمضان پیکج

رمضان المبارک میں کھانے کے اوقات تبدیل ہونے اور انواع و اقسام کی مرغن غذاؤں کے استعمال سے معدہ کو اپنے افعال ٹھیک سے انجام دینے میں مشکل پیش آتی ہے نتیجے کے طور پر تیزابیت، تبخیر معدہ اور بدہضمی کا مرض سامنے آتا ہے ۔غیر ہضم شدہ حاجت اور منہ سے بدبو آنا متلی اور بوجھل پن سے طبیعت بیزار رہتی ہے ۔
شفائے معدہ (تعارف)
طب یونانی کی رو سے ارواح (گیس) پورے جسم میں گردش کرتی ہے اور جسم کے ہر رگ و ریشے تک پہنچ جاتی ہے جدید سائنس بھی اس نظریے کی تصدیق کرتی ہے اس سے مریض سست پریشان معدہ اور سینے پر بوجھ محسوس کرتا ہے بخارات کا ہر وقت دل و دماغ پر اثر رہتا ہے مریض کسی بات، کام کو اچھی طرح سوچ بھی نہیں سکتا ہر وقت ذہنی پریشانی میں مبتلا رہتا ہے دل پر بوجھ بڑھ جاتا ہے ہوا خارج نہ ہو تو دل ڈوبنے لگتا ہے مریض میں طرح طرح کے عوارض لاحق ہوتے ہیں اس میں وہم پیٹ پھولنا پیٹ درد قے، متلی، گھبراہٹ تھکان ،جسمانی کمزوری، نیند نہ آنا ،ہاتھ پاؤں اور آنکھوں میں جلن، آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانا وغیرہ شامل ہیں ۔
گیس کے علاج میں غذا پکانے کے طریقے اور کھانے کے انداز پر بھی توجہ دینی چاہیے ۔

ورزش اور چہل قدمی کی جائے، کھانے کے دوران گفتگو نہ کی جائے ،وقت مقررہ پر کھانا کھایا جائے، کھانے کے بعد پانی نہ پیا جائے ۔
ان تمام اسباب کو مد نظر رکھتے ہوئے مکمل ہربل اور بے ضرر اجزاء ،سنڈھ،تیزپات،فلفل سیاہ،، فلفل دراز، ست پودینہ، ریوند خطائ ،ریوند چینی ،سونف ،سوڈا خوردنی وغیرہ سے مرکب ایک خوش ذائقہ اور انتہائی مؤثر شربت "شفائے معدہ " کا نسخہ ترتیب دیا گیا ہے جو نہ صرف معدہ کی ورم اور انتڑیوں کی سوزش میں موثر ہے بلکہ اس کے استعمال سے
منہ پکنا ،منہ سے بدبو آنا، سینے کی جلن، اپھارہ، پیٹ کا بڑھنا پیٹ درد قبض، وسوسے اور دماغی انتشار میں بہت فائدہ مند ہے ۔
ترکیب استعمال ۔
افطاری کے کچھ دیر بعد دو گولیاں چبا کر کھائیں ۔ اور ایک کپ نیم گرم پانی میں دو چمچ شربت ڈال کر پئیں ۔ سحری میں اٹھتے ہی کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے دو گولیاں چبا کر کھالیں ۔ ۔ شربت کھانے کے بعد نیم گرم پانی میں پئیں ۔
پیکج کی تفصیل ۔
شفاییے معدہ 240 ایم ایل دو عدد
شفاییے معدہ ٹیبلٹ (120عدد)
روپے بمعہ ڈاک خرچ 1500

دائمی قبض ، پیٹ کے بھاری پن اور عرق النساء ، ریاحی دردوں کو دور کرنے والا بے ضرر نسخہ۔
اجوائن 10گرام
تربد سفید 10 گرام
سہاگہ بریاں 10گرام
فلفل سیاہ۔ 60 گرام
مصبر 50گرام
زنجبیل۔ 20گرام

پہلے سہاگہ کو آہنی توے پر بھون کر سفوف بنالیں۔پھر باقی ادویات کے سفوف میں ملا کر پانی کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں بنا کر محفوظ کرلیں۔ایک سے دو عدد گولیاں صبح شام کھانے کے بعد پانی سے کھائیں۔ گولیوں کی مقدار کو اپنی طبعیت کے مطابق خود ایڈجسٹ کریں۔بس موشن لوز نہ ہوں۔
فوائد۔۔
مزاج میں گرم خشک سے گرم تر ہے۔
قبض کشا ہے ۔پیٹ کی غلاظت کو صاف کرتا ہے۔دائمی قبض میں مفید ہے۔جسم سے بادی کو ختم کرتا ہے۔مسلسل استعمال سے پیٹ کو کم کرتا ہے۔ریح کے درد میں مفید ہے۔سینے کی جلن میں مفید ہے۔کھانے کے بعد ہونے والے پیٹ کے تناؤ کو کم کرتا ہے۔ہم ان ٹیبلٹس کو،" اکسیر بدن "کے ساتھ وزن کرنے کے لئیے بھی استعمال کرواتے ہیں ۔معمول مطب ہیں۔
03005816733۔
.....
شوگر اور موٹاپے کے لیے بہترین ڈائیٹ پلان۔۔

ایک چمچ کلونجی
ایک چمچ میتھی دانہ
ایک گلاس پانی میں بھگو دیں ۔صبح خالی پیٹ چھان کر پانی پی لیں۔اور آدھا گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں۔
سے 30 منٹ اپنی پوری طاقت سے واک کریں۔پسینہ بہائیں۔25
اس کے بعد تین ابلے انڈوں کی سفیدی کھائیں۔ساتھ ایک کپ دودھ بغیر چینی کے پئیں۔
دوپہر کو عام سالن سے ایک روٹی کھا لیں۔سلاد زیادہ کھائیں۔کوئی تین پھل ملا کر کھائیں ۔جیسے آج کل تین آلو بخارہ ،ایک آڑو اور ایک سیب ۔بھوک رکھ کر کھائیں۔
رات کو ایک روٹی چکن یا کسی بھی سالن سے کھائیں۔

کھانے کے بعد 20 منٹ واک کریں۔
رات کو دارچینی ،سونف اور ادرک کا قہوہ پئیں۔
دن ایسا کریں ۔۔انشاءاللہ کسی معالج کی ضرورت نہی رہے گی 50
۔شوگر نارمل ہو گی۔وزن میں نمایاں کمی شروع ہو جائے گی۔طبعیت
بوجھل نہی رہے گی۔غصہ پر قابو ہوگا۔چڑچڑاپن ختم ہو جائے گا۔
نوٹ۔۔ گندم کے آٹے کی بجائے ملٹی گرین آٹے کی روٹی زیادہ مفید ثابت
ہوتی ہے۔
.....
دافع قبض کیپسول
سنا مکی 50گرام
کالی مرچ 25 گرام
سونف 25 گرام
سناءمکی کو اچھے سے صاف کرلیں۔ چھوٹے بڑے سب تنکوں کو نکال
کر پتوں کا سفوف بنا ئیں اور باقی دونوں ادویات کے سفوف میں مکس
کر لیں ۔ 500 ملی گرام والا کیپسول تیار کریں
یہ دوا جلاب آور نہیں بلکہ ایک محفوظ ملین (قبض کشا) ہے، جو آنتوں
کی حرکت کو تیز کرتی کر کے قبض سے نجات دلانے میں مدد دیتی
ہے۔ یہ پاخانے کو نرم کرتی ہے تاکہ وہ آسانی سے خارج ہو سکے۔ اس
کے استعمال سے پیٹ درد، اپھارہ اور فشر جیسی علامات میں بھی
بہتری آتی ہے۔ یہ دوا بے ضرر ہے اور طویل عرصے تک استعمال
کے لیے بھی محفوظ مانی جاتی ہے۔
مقدار خوراک
ایک یا دو کیپسول صرف رات کو نیم گرم پانی سے کھائیں ۔
.....
آرتھرائیٹس اور گھٹنے کے جوڑوں میں درد اور سوجن کے لئیے
بادام 250 گرام بگھو کر چھیل کر گرائنڈ کریں۔ 100 گرام دیسی گھی
میں بھون کر براؤن کرنے کے بعد تھوڑی چینی ڈال کر محفوظ رکھیں ۔
ہر روز اس حلوہ بادام کے تین چمچ ناشتہ میں نیم گرم کھائیں ۔ بعد میں

الائچی سبز 3 عدد
بھکڑا۔ 5 گرام
عناب تین عدد
زیرہ سفید 5 گرام کا ایک کپ قہوہ بنا کر پئیں ۔ قہوہ ایک بار رات کو بھی پئیں ۔
بکرے کا گوشت 250 گرام میں 500 گرام سبزی گاجر ٹینڈے کدو کالی توری میں سے کوئی سبزی ڈال کر دیسی گھی میں زیرہ سفید ، کالی مرچ ہلدی ،دھنیا ادرک مصالحہ ڈال کر اچھی طرح گلائیں ۔ اور ایک وقت چمچ سے کھلائیں ۔مزید
انڈے کی سفیدی ، مچھلی ، مولی والا پراٹھا ، سری پائے کا شوربہ زیادہ استعمال کریں ۔
آرتھرائیٹس (گٹھیا) جو جوڑوں اور ارد گرد کے بافتوں کو متاثر کرتی ہے میں مفید ہے ۔ رطوبات پیدا ہو کر زخمی بافتوں کو تندرست کرے گی جس سے جوڑوں میں درد، سوجن اور کمزوری میں بہتری آئے گی ۔ ہڈیوں کے بھربھرے پن میں رکاوٹ ڈالنے کے لئیے بہترین اصول علاج ہے
.....
کولیسٹرول ،یورک ایسڈ اور فیٹی لیور کے لئیے بے ضرر اور بے خطا نسخہ
عموماً یہ امراض عضلاتی اعصابی سے عضلاتی غدی میں ہوتے ہیں ۔

۔سنڈھ ۔10 گرام ۔نو شادر 10 گرام مر چ سیاہ 10 گرام
۔سنامکی 40 گرام ریوند خطائی ۔40 گرام اجوائن دیسی 20 گرام
سفوف بنا کر رکھیں ۔ آدھا آدھا چمچ دن میں تین بار عرق اجوائن اور عرق پودینہ کے ساتھ لیں
میٹھا چکنائی اور میدہ بند کریں

منقہ, Raisins
یہ دراصل دھوپ میں خشک شدہ انگور ہے چھوٹا انگور سکھائیں تو کشمش بنتی ہے اور بڑا انگور سکھائیں تو منقہ بنتا ہے انگوروں کو سکھانے کا رواج ان ممالک میں ہے جہاں انگور کی پیدائش ان کی مقامی ضروریات سے زیادہ ہوتی ہے جیسا کہ ایران افغانستان اور چترال کے دور افتادہ علاقے ۔منقہ کشمش کے مقابلے میں بڑا اور ڈارک براؤن ہوتا ہے اس میں بیج موجود ہوتا ہے ذائقے میں میٹھا ہوتا ہے ۔
احادیث سے ثابت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم منقہ یا کھجور پانی میں بھگو کر اس کا شربت نوش فرمایا کرتے تھے ۔آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں منقہ کا تحفہ پیش کیا گیا تو آپ نے فرمایا,"" اسے کھاؤ یہ تھکن کو دور کرتا ہے غصے کو ٹھنڈا کرتا ہے اعصاب کو مضبوط کرتا ہے اور چہرے کو خوبصورت کرتا ہے ""
ماہرین طب کے مطابق اس میں معدنی نمک کے علاوہ تمام وٹامن گلوکوز فولاد فاسفورس اور کیلشیم پائے جاتے ہیں اس میں شکر کی مقدار 18 فیصد کے قریب ہوتی ہے منقہ میں وٹامن بی اور سی کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے اسی لئے قوت مدافعت بڑھانے کے لئے اسے استعمال کیا جاتا ہے ۔
مزاج
گرم تر درجہ اول
افعال و استعمال
اکثر شدید بیماری سے صحت یاب ہونے والے مریضوں کو غذا کے حصے کے طور پر تجویز کیا جاتا ہے منقہ بہترین غذا اور بہت جلد ہضم ہونے والا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے روزانہ پانچ عدد منقہ پانی میں بھگو کر رات کو کھانا کھانے سے پہلے کھائیں اس سے ہوموگلوبن بڑھتا ہے انیمیا کا علاج ہے ۔
اس کی وجہ سے جسم مختلف انفیکشن سے بچ جاتا ہے منقہ کو دودھ میں ڈال کر ابال کر کھائیں اس طرح کھانے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔

گلے میں خشکی کو روکنے میں مدد کرتا ہے اس میں سکون بخش اثر موجود ہوتا ہے منقہ کھانسی کی روک تھام میں مدد کرتا ہے خشک کھانسی کے لیے انتہائی مفید ہے۔
منقہ اور کالی مرچ ملا کر کھائیں ۔بلغم کو نکالنے کے بعد اس کی آئندہ پیدائش کو
کم کرتا ہے ۔
------وزن کم کرنے کے لئیے دو عدد بادام اور پسند عدد منقہ کا ناشتہ کریں ۔اور ساتھ ہی ادرک اور سونف کا قہوہ پئیں
منقہ فائبر کا بہترین ذریعہ ہے ہاضمے کیلئے مفید اور قبض کی شکایت کو دور کرتا ہے منقہ رات کو پانی میں بھگو کر صبح پانی پینے سے قبض دور ہوجاتی ہے
مقوی قلب ہونے کی وجہ سے خفقان میں بہت مفید ہے
طب یونانی میں منقہ جو شاندوں کا اہم جزو رہا ہے
ٹائیفائیڈ پرانے بخاروں کے لیے جوشاندہ۔۔
منقہ 3 عدد
پودینہ خشک 5گرام
خوب کلاں 5 گرام
اجوائین دیسی 3گرام
ڈیڑھ گلاس پانی میں پکا کر ٹھنڈا کر کے پئیں۔ 20 روز ایسا کرنے سے پرانے سے
پرانا بخار مستقل ٹھیک ہوتا ہے۔جسم کی دردوں سے میں مفید ،منہہ کی کڑواہٹ اور جسم سے سردی کو دور کرتا ہے۔

اکثر نوجوانوں کی طرف سے پوچھا جانے والا سوال ۔۔
پیشاب کے بعد پیشاب کے ہی قطرے آتے ہیں ۔ اچھی طرح پیشاب کرنے کے بعد بھی جھٹکا لگنے سے یا رکوع اور سجدہ کی حالت میں چند قطرے نکل جاتے ہیں ۔ناپاکی نہی جاتی ۔۔۔

پیشاب کے بعد چند قطرے آ جانا ایک کامن پرابلم ہے ۔ جسے عموماً
کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ پیشاب Post-micturition dribbling
کرنے کے بعد بھی پیشاب کی نالی میں تھوڑا سا پیشاب رہ جاتا ہے جو حرکت،
جھکنے (رکوع یا سجدہ) یا چلنے سے باہر آ جاتا ہے۔
اس کی ممکنہ وجوہات۔۔
مثانے کا مکمل خالی نہ ہونا
بعض اوقات مثانہ پوری طرح خالی نہیں ہوتا اور تھوڑا پیشاب نالی میں رہ جاتا
ہے۔
پیشاب کی نالی کے عضلات کی کمزوری
عمر کمزوری یا بیٹھے رہنے والی زندگی کی وجہ سے عضلات کمزور ہو
جاتے ہیں۔ اور مثانہ اچھے سے نچڑ نہیں سکتا ۔ اس وجہ سے سارا پیشاب خارج
نہی ہوپاتا ۔
میں بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ UTI پیشاب کی نالی یا مثانے کی سوزش
بعض لوگوں میں اصل مسئلہ کم ہوتا ہے مگر ناپاکی کے خوف سے ذہنی دباؤ
بڑھ جاتا ہے اور بار بار چیک کرنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔
بڑی عمر کے افراد میں پروسٹیٹ گلینڈ کے بڑھنے سے یہ علامات نمایاں ہو
جاتی ہیں ۔
علاج بالتدبیر
پیشاب کے بعد چند سیکنڈ رک کر دوبارہ زور لگائیں تاکہ مثانہ اچھی طرح خالی
ہو جائے۔
پیشاب کرنے کے بعد خصیتین کے نیچے خصیوں اور مقعد کے درمیان دو
انگلیوں سے دبائیں تاکہ پیشاب کے رکے ہوئے قطرے اخراج پاجائیں ۔اور پاکی
قائم رہے
قبض نہ ہونے دیں اور پانی مناسب مقدار میں پئیں۔
عضلات کو مضبوط بناتی ہیں۔ (Kegel exercises) ورزش
مجرب قہوہ ۔۔
الائچی سبز پودینہ اور زیرہ سفید کا قہوہ پئیں ۔
معجون ماسک البول اور معجون فلاسفہ اشرف لیبارٹری کی سو سو گرام کی
پیکنگ لے کر مکس کرلیں ۔ دن میں دو بار کھائیں ۔ ایک ماہ کھانا چاہئیے ۔
حکیم مظفر علی زیدی

تعارف
مفرح ہاضم
(انتڑیوں کی سوزش کے لئیے مفید)
فوڈ پوائزننگ ، پیٹ میں مروڑ و بے چینی ، بار بار نامکمل حاجت ،متلی و اپھارہ
،تیزابیت، کھٹے ڈکار، اور بھوک کی کمی، آئی بی ایس کی علامات اور
ایسے تمام مسائل کے لیے "سفوفِ مفرّح ہاضم" ایک نہایت مؤثر اور مجرب نسخہ ہے۔
ہمارے مطب پر بے شمار مریض جنہیں پیٹ کے امراض لاحق ہوں، انہیں یہی نسخہ
تجویز کیا جاتا ہے۔ اللہ کے فضل سے صرف تین خوراکوں میں ہی مریض ہلکا پھلکا
محسوس کرنے لگتا ہے۔
نسخہ مفرح ہاضم
ہلدی (ثابت): 40 گرام ، سونف: 50 گرام مُلَٹھی50 گرام
زنجیل (خشک ادرک): 80 گرام نوشادر (ٹھیکری): 40 گرام
سیاہ مرچ: 20 گرام ,،دھنیا خشک: 50 گرام ،طباشیر: 25 گرام
سبز الائچی: 10 گرام، زیرہ سفید 25 گرام
تمام اجزاء کو باریک کوٹ چھان کر سفوف کی صورت میں محفوظ کر لیں۔
:مقدارِ خوراک
کھانے سے پہلے اور بعد میں آدھی چمچ سادہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
پیٹ کے مروڑ میں فوری آرام
بار بار اور نامکمل حاجت سے نجات
تیزابیت اور متلی کا خاتمہ
بھوک بڑھاتا ہے ۔ بدہضمی کا خاتمہ کرتا ہے
بلڈ پریشر کو اعتدال میں رکھتا ہے
فرحت بخش ہے ۔
یہ نسخہ گھر میں بنا کر ضرور رکھیے اور اس کے بے شمار فوائد سے فائدہ اٹھائیے۔

ماسخورہ پائیوریا
اگر آپ کے مسوڑوں میں سوجن آرہی ہے
جب بھی آپ برش کرتے ہیں تو مسوڑھوں سے خون آتا ہے
آپ کے منہ سے بدبو آتی ہے
دانت پیلے پڑ چکے ہیں
یا پھر ہلکے براؤن ہو چکے ہیں
کیا پھر آپ کے دانتوں کا فاصلہ بڑھتا جا رہا ہے اور دانت کمزور ہوتے جا رہے ہیں
اگر ان میں سے کوئی بھی علامت ہے تو یہ پائیوریا کی علامت ہے
پائیوریا کی پہچان اور وجوہات

ہمارے منہ میں بہت سارے بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں لیکن جب ہم اچھی طرح دانتوں کی صفائی نہیں کرتے خاص طور پر کھانے کے بعد خلال نہیں کرتے کلی نہیں کرتے تو دانتوں میں موجود غذا کے ذرات سے انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور بیکٹیریا کی پیدائش میں اضافہ ہوجاتا ہے اور بیکٹیریا وہاں انفیکشن کرنے لگتے ہیں۔ انفیکشن کی وجہ سے سوجن آتی ہے خون آنے لگتا ہے اور منہ سے بہت بری بدبو آنے لگ جاتی ہے ۔
شروع شروع میں یہ نارمل نظر آتا ہے لیکن بڑھتے بڑھتے یہ اتنا بڑھ جاتا ہے کہ دانتوں کے درمیان سے مسوڑھےبالکل ختم ہو جاتے ہیں اور فاصلہ بڑھنے لگتا ہے دانت کمزور ہو کر گرنے لگتے ہیں عمر سے پہلے جو دانت گرتے ہیں اس کی ایک وجہ پائیوریا بھی ہے
جن لوگوں کو گنٹھیا کی شکایت ہوتی ہے وہ اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں ۔
مسوڑھوں کے کنارے متورم ہو جاتے ہیں دانتوں کی جڑیں ننگی ہو جاتی ہے دانت نکلنے لگتے ہیں آخرکار بوسیدہ ہو کر گر جاتے ہیں زیادہ تر مریضوں کے مسوڑھوں کو دبانے سے تھوڑی بہت پیپ بھی خارج ہوتی ہے پیب خوراک کے ساتھ مل کر جسم میں داخل ہوتی ہے جس کی وجہ سے دیگر خطرناک بیماریاں پیدا ہوتی ہے اور انسانی جسم کو بہت نقصان ہوتا ہے زبان میلی رہتی ہے دانتوں کی بیماریوں کا پیٹ کی خرابی سے بھی گہرا تعلق ہے جس کا نظام ہضم خراب ہوگا ان کے دانت بھی اتنے ہی خراب ہوں گے۔
قبض بھی ایک بڑی وجہ ہے ۔
کیلشیم کی کمی سے دانتوں کے امراض میں اضافہ ہوتا ہے یہاں دودھ اور لسی کا استعمال زیادہ کریں ۔
رات سونے سے پہلے دانت ضرور صاف کریں نرم برش استعمال کریں سختی سے دانتوں پر نہ کریں تاکہ مسوڑھے زخمی نہ ہوں۔ آہستہ آہستہ اوپر سے نیچے استعمال کریں کہ کیکر یا بکائن کی تازہ مسواک زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتی ہے ۔
آسان اور گھریلو علاج
ہلدی پاؤڈر میں تھوڑا سا پانی ملا کر گاڑھا پیسٹ بنا لیں انگلی کی مدد سے اسے اپنے دانتوں پر لگائیں دس سے پندرہ منٹ بعد اچھی طرح پانی سے کلی کردیں ہلدی میں اینٹی بیکٹیریل پراپرٹیز ہوتی ہے جو بیکٹیریا آپ کے منہ میں انفیکشن پیدا کر رہا ہے وہ اس ہلدی کے استعمال سے پیٹ سے مرنے لگتا ہے اور پوری دنیا میں بہتری آنے لگتی ہے دن میں دو بار کرنے سے راحت ملے گی ۔
ایک کپ نیم گرم پانی میں نمک حل کرکے اس سے کلی کرے کچھ دیر پانی کو منہ میں روک کر رکھیں نمک سے بیکٹریا کی افزائش رک جاتی ہے اور پائیوریا میں بہت فائدہ ہوتا ہے ۔
ان امراض کے لئیے ایک سستا اور انتہائی مفید نسخہ پیش خدمت ہے ۔
پائیورین خاص ----
گرام 50لونگ انڈین
گرام 50پھٹکڑی سرخ

گرام 25دارچینی
پھٹکڑی کو توے پر رکھ کر ہلکی آنچ پر کھل کریں ۔جب پگھل رہی ہو تو اس میں دو لیموں کا رس بھی نچوڑ دیں ۔ تینوں چیزوں کو باریک کریں چھان کر سنگجراح پاؤڈر 300 گرام ملا لیں ۔ بہترین منجن تیار ہے ۔
انگلی یا پھر برش سے دن میں دو بار مسوڑھوں پر ملیں۔ انشاءاللہ دانتوں کا پیلا پن،ٹھنڈا گرم لگنا، خون آنا ،درد اور مسوڑھوں کا ورم جلد ٹھیک ہو گا۔